DAN SERACU

Autocontrol pas cu pas

Cuvântul editorului la începutul colecţiei de cărţi Valeriu Popa - „Autocunoaştere şi transformare"

Înainte de 1989 când terapiile complementare (neconvenţionale), ştiinţele cognitive, ştiinţele oculte şi parapsihologia erau considerate incompatibile cu ,,omul nou". Nenea Omul colinda ţara alături de menestrelii unui cenaclu, acordând consultaţii gratuite în pauzele spectacolelor.

Cu timpul, nenumăratele cazuri de boli grave, unele incurabile, vindecate de el şi popularizate în revista „Flacăra" de atunci i-au ţesut aura de legendă. Numele lui începea să fie tot mai des pe buzele acelora care nu mai aveau nici o speranţă de vindecare prin medicina clasică.

Scepticismul şi neîncrederea se năruiau în faţa unui asemenea har care dezvăluia legile unei lumi aflate dincolo de materie, dincolo de palpabil. Ca o recunoaştere internaţională. Valeriu Popa a fost propus de către American Biographical Institute pentru titlul ..Omul anului 1997".S-a întâmplat ca prima lucrare a colecţiei, cea de faţă, să fie semnată de Dan Seracu, conferenţiar la Facultatea de Ştiinţe Cognitive şi Parapsihologie, acel lăcaş de învăţătură înfiinţat la îndemnul inginerului bioenergoterapeut, Valeriu Popa.

S-a întâmplat ca. în timp ce pregăteam apariţia acestei cărţi, să vină spre noi alte şi alte mărturii despre trecerea prin lume a „doctorului fără de arginţi", Valeriu Popa.

S-a întâmplat....................

Dar mai putem vorbi despre întâmplare când el a ştiut dinainte de soroc cum şi când va pleca dintre noi - aşa cum ne destăinuia recent buna sa prietenă Măria Vârlan (Maia). Doctor în Medicina Alternativă ?

în mod cert. întâmplarea este doar o legătură încă necunoscută pentru noi.Valeriu Popa a trecut deopotrivă prin viaţă şi prin moarte egal cu el însuşi, cu fruntea sus.

Colecţia care-i poartă numele s-a născut din dorinţa de a oferi o informaţie bine argumentată, pertinentă, acelora care sunt gata să purceadă la autovindecare: pe de altă parte, cărţile noastre se vor un imbold pentru cei ce n-au păşit încă pe tărâmul celor nevăzute. Şi înlr-un caz şi în celălalt este vorba de o provocare la **autocunoaştere** şi **transformare.**

Această lucrare o dedic
celor care deja şi-au găsit Calea,
celor care încă o mai caută,
Copiilor- celor care abia învaţă să o caute,
Vouă!... şi „ucenicului meu"l

Înaintea mea

Cărarea kilometru cu kilometru, secole după secole,
se întinde albă... iar drumul,
în pantă imperceptibilă, urc ă mereu...
(Jiddu Krishnamurti, Cărarea)

Introducere în „Autocontrol pas cu pas "

Lucrarea pe care o citeşti acum se adresează atât celor care vor să înceapă *Autocontrolul pas cu pas,* cât şi celor care au început ceva, cândva şi practică deja, cât şi celor care vor ajunge la această înţelegere, înainte de a începe, câteva cuvinte introductive cred că sunt necesare.

înaintea ta Divinitatea a pus o *Cărare,* diferită de la om la om, cărare la sfârşitul căreia este examenul cel mare dinaintea saltului spre *lumile superioare.* -Parcurgând această *cărare* avem două ţeluri: *a acumula Cunoaştere* şi *a face Bine.* Primul deziderat nu poate fi îndeplinit într-o viaţă, tocmai de aceea avem posibilitatea de a ne reîntoarce într-o alta, ca într-o *clasă* de şcoală. Modul în care absolvim aceste clase depinde numai şi numai de noi, iar de aceasta depinde numărul de reîntoarceri în alte vieţi ulterioare, în ceea ce priveşte *a face bine,* aici căile sunt nenumărate, iar fiecare dintre noi avem bine definită calea din faţa noastră. Problema este de a afla *care este calea pe care ne-a pus-o El în faţă.* Suntem puşi cumva în situaţia unui conducător auto care caută intrarea pe autostrada unde are o bandă a lui de circulaţie, într-un oraş necunoscut şi fără hartă. Modalitatea uşurării găsirii *intrării* în bandă o avem prin tehnicile de meditaţie. Voi aminti doar câteva din ele: *Yoga, Mind Control-ul,* tehnicile învăţate prin cursurile *Meditation Group for the New Age,* rugăciunea creştină, tehnicile extrem-orientale ca buddhismul, Zen etc., folosirea Cristalului de Cuarţ şi altele.

În cele ce urmează îţi voi prezenta o tehnică pusă la punct preluând de la fiecare din cele de mai sus, tot ceea ce mi s-a părut că nu este nociv. De exemplu, în Yoga este de-a dreptul periculos să revii brusc din meditaţie; în tehnica noastră, numită *Alfa* după numele undelor cerebrale activate în mod conştient, nu există acest pericol. De asemenea, am căutat să diminuez la maxim condiţiile restrictive (ca de exemplu o anumită alimentaţie) şi să ofer o comoditate maximă, salutară cred, în epoca aceasta superstresantă în care trăim. Tocmai de aceea nu vei găsi poziţii care mai de care mai complicate, ca de exemplu asanele din Yoga; aşadar îţi recomand să te aşezi cât mai comod într-un fotoliu sau să îţi alegi poziţia care îţi tihneşte cel mai bine (poţi sta chiar şi în cap dacă asta îţi convine).Dar, pentru că am amintit deja de undele *Alfa,* să prezentăm puţin această noţiune.

Există patru mari tipuri de unde cerebrale, înregistrabile la orice electroencefalograf:

1. • Undele BETA - care apar preponderent în starea de veghe, cu frecvenţele cuprinse între 14 şi 21 Hz;
2. • Undele ALFA - care apar preponderent în starea de semisomn, cu frecvenţele cuprinse între 7 şi 14 Hz;
3. • Undele TETA - corespunzătoare stării de somn, cu frecvenţele cuprinse între 4 şi 7 Hz;
4. • Undele DELTA - corespunzătoare somnului profund, cu frecvenţe sub 4 Hz.

Câteva detalii ar fi:

1. Domeniul *Beta* corespunde lumii fizice; aici există imagine, sunet, miros, gust, pipăit, există timp şi spaţiu.
2. Domeniul *Alfa* corespunde nivelului conştiinţei interioare, lumii spirituale; aici nu mai există noţiunile de spaţiu şi timp. Notă: Frecvenţa de 10 Hz corespunde frecvenţei la care se

interconectează cele două emisfere cerebrale: dreapta (intuitivă, folosită rar, ca de exemplu la ascultarea unei bucăţi muzicale, la admirarea unei picturi etc) şi stânga (cu rol analitic şi sintetic - în cazul dreptacilor; la stângaci situaţia este inversă). Tot frecvenţa de 10 Hz este atribuită *frontierei PSI;* sub nivelul acesteia apar toate fenomenele de parapsihologic cum sunt: telepatia, percepţia extrasenzorială (PSE, ESP), telekinezia, premoniţia etc. Chiar şi Pământul prezintă o vibraţie în acest domeniu, în jur de 8,5 Hz.

3. Domeniul *Teta* este activat în timpul somnului, dar şi prin anestezie generală.

4. Domeniul *Delta* corespunde somnului profund şi inconştientului.

Deci zona *Alfa* (o vom numi pe scurt *„Alfa"}* corespunde domeniului în care frecvenţele cerebrale sunt diminuate la aproximativ jumătate din starea de veghe. Cercetătorii care au utilizat biofeedback-ul sau EEG-ul (electroencefalografia), au observat că la pacienţii cu zona *Alfa* activă se îmbunătăţeşte activitatea organelor dezechilibrate (supuse stressului), se normalizează tensiunea arterială, pulsul devine uniform, funcţionarea automată a corpului intră mai mult sub controlul nostru, creşte capacitatea cerebrală dincolo de dublul normalului etc. Dar toate acestea, şi nu numai ele, pot fi obţinute şi în mod conştient dacă activezi volitiv *Alfa,* adică dacă îţi diminuezi în mod voluntar frecvenţele cerebrale - tocmai ceea ce doresc să te învăţ în cele ce urmează!

Creierul tău deja 1-ai mai programat de nenumărate ori în viaţă ca să efectueze în mod automat o serie de operaţii: dimineaţa te trezeşti, te ridici din pat, te îmbraci, îţi legi şireturile, conduci maşina - toate acestea fără a te gândi măcar un moment la ele. Prin parcurgerea celor ce urmează vei putea învăţa cum să îţi

foloseşti subconştientul în programarea şi dirijarea conştientă a vieţii tale.

Vei putea învăţa să-ţi foloseşti creierul pentru:

- adormirea la o oră oarecare necesară;
- trezirea la fel, la orice oră;
- rămânerea în stare de veghe, în stare de somnolenţă;
- înlăturarea unei dureri (de cap, de exemplu);
- rezolvarea unor probleme apărute ad-hoc;
- renunţarea la unele vicii;
- reţinerea uşoară a unor liste lungi de probleme;
- învăţarea mai eficace;
- corectarea oricărei schimbări negative apărute în corpul tău;
- cuplarea simultană a ambelor emisfere cerebrale pentru rezolvarea unei sarcini oarecare (vezi Nota pag. 9)
- creşterea creativităţii şi a receptivităţii;
- ajutorarea altora în caz de boală;
- etc.

Toate acestea, şi nu numai atât, le vei putea învăţa prin tehnica *„Autocontrolului pas cu pas*" într-un timp relativ scurt, în orice caz mult mai scurt decât prin tehnicile *clasice* (cum ar fi Yoga). Voi încerca să te ajut cu anumite şabloane de tipul: „La început fă..., apoi... ", sub forma unor paşi mentali simpli. La început îţi voi prezenta modul de învăţare a activităţii conştiente a zonei *Alfa.* Aceasta îţi va lua 35-50 de zile. în continuare vei învăţa cum să atragi tot mai mult, sub coordonarea ta conştientă, zonele considerate în mod clasic *aparţinătoare subconştientului,* cum ar fi funcţiile vitale. Vei învăţa tehnici pentru îmbunătăţirea memoriei, acordarea primului ajutor, ajutorarea ta şi a altora în caz de boală, eliminarea unor obiceiuri proaste etc.

îţi recomand ca atunci când iei această carte pentru prima oară în mână, sa o citeşti ca pe un roman ştiinţifico-fantastic (chiar dacă acest termen nu este cel mai corect în cazul de faţă). Lasă apoi o săptămână - sau două - să se *cristalizeze* cele citite, după care reia de la capitolul *Cum să meditezi.* Urmează zilnic cele menţionate, în continuare ia pe rând pas cu pas celelalte tehnici prezentate, îţi recomand sa nu treci la următorul capitol până când nu ţi 1-ai însuşit perfect pe cel anterior; cu alte cuvinte, până când acesta *nu merge bine.* Continuă astfel treptat, de la un capitol la altul. Dacă la un moment dat ţi se pare ca te-ai poticnit, că *nu mai merge,* opreşte-te. Probabil că pentru etapa de pregătire psihică şi fizică la care te găseşti doar atâta poţi realiza. Nu dispera! După o perioadă de timp (în care nu vei abandona cele învăţate până atunci) reia de unde te-ai *poticnii.* Dacă rezultatul esie tot un eşec, renunţă şi foloseşte doar cdf învăţate până acolo.

Partea I Paşi de Iniţiere în Autocontrol

„Ştiu faptele tale; iată, am lăsat înaintea ta o uşă deschisă, pe care nimeni nu poate să o închidă, fiindcă, deşi ai putere mică, tu ai păzit cuvântul Meu şi nu ai tăgăduit numele Meu". (Apoc., III, 8)

1. ***Meditaţia pasivă   1.1 Despre meditaţie. Cum să meditäm***

În cele ce urmează te voi învăţa în câţiva paşi cum să-ţi atragi *zona Alfa* sub control, pentru a medita. Dacă te vei strădui şi vei învăţa bine, vei ajunge în situaţia de a-ţi elibera forţele imaginaţiei pentru a rezolva o serie de probleme pe care le ai. Dar pentru început să ne ocupăm doar de învăţarea meditaţiei.

Deoarece vei învăţa singur, fără asistenţa directă a unui ghid experimentat, voi folosi o metodă mai lentă şi puţin modificată faţă de cele folosite la unele cursuri, Nu-ţi va fi greu·

Dacă înveţi doar meditaţia, după care vei întrerupe următorii paşi, chiar şi aşa deja vei putea rezolva anumite probleme, în timpul meditaţiei intri într-un teritoriu minunat, foarte greu de redat în cuvinte, iar frumuseţea întâlnită aici are un efect eminamente calmant. Pe măsură ce meditezi, ajungi pe nivele tot mai profunde ale Euiui tău şi simţi tot mai puternic pacea sufletească interioară, atât de solidă încât nu poate fi distrusă de nimic în viaţa.

De toate acestea va profita benefic şi corpul tău. Pentru început, vei observa că în timpul meditaţiei dispare orice sentiment de supărare, de ură, de angoasă. Una dintre frumuseţile meditaţiei în *Alfa* este că acolo nu poţi să duci cu tine sub nici o formă sentimentul supărării, al regretului, al urii, al angoasei. Ele rămân totdeauna *la uşă,* iar când revii vei constata că *au fost luate de cineva.* Dar dacă totuşi îţi apar aceste sentimente în timpul meditaţiei (practic imposibil), află că în acel moment ai şi fost pur şi simplu *debarcat,* ai revenit în *Beta.* Cu timpul, pe măsură ce exersezi, pe măsură ce avansezi în practicarea acestei meditaţii, asemenea sentimente (să le numim) *malefice* se vor îndepărta tot mai mult de tine, iar într-o zi vei constata că ele au dispărut cu desăvârşire din viaţa ta. Aceasta nu înseamnă altceva decât ca toate gândurile care îmbolnăvesc corpul şi spiritul au fost neutralizate complet.

Corpul nostru are Modelul Său Perfect fiindcă a fost creat după chipul si asemănarea Lui', adică a fost proiectat să fie sănătos. Are

mecanismele sale proprii de autovindecare încorporate din start. Aceste mecanisme sunt însă blocate de un mental care a uitat *Autocontrolul.* Fac o paranteză: probabil ştii că nu folosesc nici o dată expresia *a vindeca pe cineva,* ci pe aceea de *a ajuta.* Tocmai asta şi facem; ajutăm deblocarea mecanismelor prin lumina primită de la El şi totul se vindecă. Ştiu doar că un singur Om **a vindecat** în ultimii 2000 de ani; este **lisus Hristos.** Noi doar **ajutăm, rugându-1 pe El** să ne sprijine în această muncă. Să revenim: în autocontrol meditaţia este primul pas cu ajutorul căruia poţi ajunge foarte departe în deblocarea forţelor curative ale organismului propriu sau al altuia şi prin care îi poţi reda energiile împrăştiate, anihilând tensiunile apărute sau create.

1.2 Intrarea în Alfa

Etapa A - Intrarea în Alfa în poziţia culcat

Dimineaţa după ce te-ai trezit, fă-ţi toaleta dacă este nevoie, după care revino în pat şi pune ceasul să mai sune o dată peste 15 minute; aceasta dacă cumva vei adormi din nou (se întâmplă uneori la început). Lasă radioul încet şi lumina mică, pentru a te obişnui să lucrezi în asemenea condiţii. Stai relaxat pe ,-spate cu mana stângă întinsă pe lângă corp cu palma în sus, iar dreapta cu palma lipită de corp oriunde (stângacii procedează invers). Acestea ţi le cer deoarece în palma stângă există o chakra (se pron un ia ciakra) secundara de recepţie, ta si 'iu dreapta, dar care este de emisie. Chakra reprezinţi un piuvt de schimb şi metabolizaie a energiilor subtile, adică un centru energetic. Prin poziţia recomandată nu există pericolul ca eneigia pe care o primeşti de

Sus să o pierzi necontrolat. Închide ochii şi priveşte (pe sub pleoape) în sus, sub un unghi de cea 20o. Acest unghi este echivalent cu cei sub care priveşti din poziţia şezând un obiect aflat la 2 ni de sol si la 3 m de tine. Motivele nu sunt încă clarificate, dar cert este că intrarea în *Alfa* este cu mult mai uşuară

• m '.iceste con f'î ţii

Acum spune (mental) o propoziţie de i'dui-. ,,','sumâr iar de la.,, până la l şi intru în cele mai adânci ^one din *Alfa*", sau: ... ,,ma relaxez perfect" etc. Propoziţia poate fi modificată după cum îţi convine, dar o dată ce ai început să înveţi aşa. nu o mai schimba!

In prima săptămână începe număratul de la 100. Frecvenţa cu care pronunţi numerele să nu fie mai mică de o secundă.

Fii atent doar la numărare! Numără rar! Vei simţi cum te cufunzi tot mai mult în starea de relaxare.

Când ai ajuns la l eşti în *Alfa,* gata de a o folosi pentru orice fel de probleme avantajoase. Dar încă nu te grăbi, mai lasă ceva timp pentru asta până mai exersezi. In schimb savurează câteva minute această stare plăcută, paşnică!

Cu toate că doar simpla numărare de la 100 la l te ajută să *aterizezi* în *Alfa,* ai nevoie de cea 35-50 de zile pentru a învăţa activarea conştientă a zonei. Deci, în prima săptămână începi număratul de la 100 la l, în următoarea numără de la 50 la l, apoi de la 25 la l, iar apoi de la 10 la 1. în ultima săptămână numără de la 5 la l pentru a intra în *Alfa;* astfel ai învăţat activarea zonei in cea 5 secunde. Dacă se întâmplă să adormi, a doua zi la continuarea exerciţiului introdu un factor uşor stânjenitor, dar nu deranjant (scoale perna, treci din pat în fotoliu etc.). Dacă ţi s-a

rupt filmul, reia număratul de unde crezi că te-ai oprit fără a te forţa.
încă din prima zi trebuie să înveţi şi metoda de *ieşire* din *Alfa,* de revenire în *Bera.* Pentru aceasta spune mental o propoziţie de felul: „Număr rar de la l la 5, revin în *Beta,* sunt treaz, relaxat şi mă simt mai bine decât înainte". Deschide ochii undeva între 3 şi 4, iar la 5 eşti complet treaz şi relaxat.

Etapa B - Intrarea în Alfa în alte paxiţii stabile

După ce ai terminat cele cea 35-50 zile de învăţare, urmează etapa învăţării intrării în *Alfa* şi în alte poziţii. Pentru aceasta aşează-te comod într-un fotoliu sau turceşte sau oricum, dar să fie o poziţie lejeră. Pune-ţi mâinile comod în poală, dreapta dedesubt, stânga deasupra, ambele mâini cu palmele în sus (stângacii vor face invers). Nu- ţi lăsa capul să atârne! Relaxează-ţi corpul, îndreaptă-ţi atenţia spre creştetul capului, apoi coboară mental încet pe faţă, pe gât, pe braţe, pe torace, pe abdomen, pe şolduri, pe picioare. Vrei constata de la prima încercare, cu surprindere, cât de contractat poate să îţi fie corpul! Destinde-1!
Acum uită-te la un punct aflat la cea 45° deasupra orizontalei şi fixează-1 până când îţi simţi pleoapele îngreunate şi le laşi să se închidă. Numără acum încet de la 50 la l folosind simultan propoziţia pe care deja o ştii. Aceasta să o faci timp de o săptămână, în următoarea începi număratul de la 25, apoi de la 10 şi în final de la 5. Dacă din prima zi intri uşor în *Alfa* numărând de la 50, încearcă a doua zi de la 25; tot o săptămână! Acest exerciţiu nemaifiind legai de dimineaţă, este bine dacă îl exersezi de 2-3 ori pe zi la ore diferite. Astfel înveţi intrarea în *Alfa* în orice moment ai zilei.

Etapa C • Intrarea în Afa în **orice loc** *şi în* **orice** *poziţie*

Ultima parte a învăţatului este oriunde. Adică: în tramvai, autobuz, troleibuz, metrou, in timpul drumului spre si de la serv ic i, reia număratul de la 50, apoi de !a 2\ apoi de la 10 şi în final de la 5 la l, câte o săptămână.

Insuşindu-ţi toate acestea, vei ii capabil să-ţi activezi *Alfa* în orice moment şi în orice loc, lucru foarte util pentru activitatea ulterioară. Mai încolo, în carte, îţi voi mai prezenta şi alte două tehnici, mai rapide, de activare a zonei *Alfa;* momentan să rămânem aici, fiind suficient pentru paşii de început.

Mă întrebi: „Bine, şi ce dacă am ajuns în Alfa, la ce îmi foloseşte?" Vei vedea la următorii paşi!

1.3 Vizualizarea în meditaţia contemplativă

Din prima zi de activare a zonei *Alfa* vei începe şi *meditaţia contemplativă.*

Conform *Meditation Gr'oup for the New Age,* există patru etape elementare în meditaţie: reflectivă, contemplativă, receptivă si emiţi vă. în prima etapă stai şi reflectezi asupra unor noţiuni ca: *lubire. A face bine* etc. în a doua contempli un obiect, un fruct, o H o are etc. în cea de a treia recepţionezi ce-ţi iransmlt alţii (pământeni sau alte fiinţe gânditoare), iar în cea de a patra cel care emite eşti chiar tu însuţi.

Dar noi vom trece peste prima etapă şi vom exersa din prima zi meditaţia contemplativă, adică vom exersa vizualizarea (realizarea mentală a unei imagini). Vizualizarea este deosebii de importantă în *Alfa.* de aceea este bine să te străduieşti pentru a obţine o

imagine cât mai perfectă, cromatică (o obţii chiar din prima zi), olfactivă, gustativa, tactilă (acestea le vei obţine mai încei, dar în orice caz în timpul primelor zile). Cu cât vei vizualiza mai bine, cu atât efectele pe care poţi conta în *Autocontrol* vor fi mai puternice.

Pentru început, în scopul vizualizării trebuie să-ţi creezi un instrument util, numit de noi *ecran mental.* Nu este vorba de un ecran ca cei de ia cinematograf, opac, ci de o simplă delimitare în câmpul tău, vizual a unui spaţiu dreptunghiular (ecran) pe care să îţi proiectezi apoi imaginile. Nu îl imagina imediat înapoia pleoapelor, ci la cea 2 m în faţa ta! Indiferent care este tema meditaţiei, obiectul respectiv sau fiinţa respectivă o proiectezi întotdeauna pe acest ecran. Mai târziu vei vedea şi alte posibilităţi de a-1 folosi. Din prima zi proiectează pe acest ecran mental un fruct (un măr sau o pară) şi încearcă să-1 vizualizezi cât mai în detaliu. Nu schimba tema în cursul aceleiaşi zile! Vizualizează imaginea tridimensională, colorată, încearcă să-i simţi aroma, gustul, desfă-1 în două, studiază-i interiorul, muşcă din el şi simte-i gustul. Acum reuneşte cele două jumătăţi şi refă întregul. Aşa ai învăţat legea de bază din *Alfa: În Alfa orice este posibil;* fructul reunit nu mai are nici o urmă, deşi a fost *secţionat!*
Se spune despre creierul nostru că este ca o maimuţă beată; face orice, în afară de ceea ce trebuie. Vei fi surprins cât de puţin poţi să-ţi comanzi creierul, îţi apar tot felul de imagini parazite, perturbatoare. La început se poate întâmpla ca ecranul să fie acoperit aproape complet de *paraziţi,* în acest caz, fin, încet, fără a brusca, cu mâna (în *Alfa,* natural, *nu folosim mâna corpului fizic, ci a celui energetic),* împinge lin ecranul de la dreapta spre stânga.

Vei observa că el glisează uşor, dispărând din câmpul tău vizual doar imaginile stânjenitoare, *tema de casă* rămânând pe ecranul ce apare alăturat. Dacă mai reapar imagini parazite, reia, insistă! La un moment dat, „cineva" se va plictisi şi sunt sigur că nu tu vei fi acela, ci *paraziţii.* Astfel înveţi să-ţi ţii sub control creierul, să-1 obligi să lucreze doar asupra *temei* pe care i-ai dat-o, să nu hoinărească pe unde vrea el (asta cel puţin în *Alfa).* Creierul are o forţă prea mare pentru a fi lăsat fără control. Dacă vom învăţa să-i coordonăm activitatea, atunci va fi capabil să efectueze lucruri surprinzătoare în folosul nostru, după cum vei vedea mai târziu.
Până atunci însă, efectuează-ţi exerciţiile în mod stoic, sistematic, pas cu pas. Exersează-ţi creierul să ajungă uşor şi repede, fără probleme, în *Alfa* şi concentrează-te asupra realizării unor imagini cât mai reale din punctul de vedere senzitiv al tuturor organelor de simţ. La început vor mai intra din când în când şi gânduri străine în imagine. Fii tolerant cu ele, nu le brusca! împinge-le încet la o parte şi revino la singura ta sarcină din acest moment: vizualizarea. Dacă te enervezi, eşti *debarcat* imediat din *Alfa.*
În acest mod, vei învăţa meditaţia practicată de foarte mulţi adepţi din lume. Chiar şi dacă vei face doar atât şi nimic mai mult, organismul tău nu va avea decât de câştigat. Măsurătorile făcute de laboratoarele *Spitalului* din Boston, pendent de *Universitatea Harvard (Thorndike Memorial Laboratory),* de cele ale Universităţii din *Irving, California* (ca să amintesc doar câteva dintre ele), au arătat că se manifestă chiar şi la începători o diminuare sensibilă a consumului de oxigen şi a expirării bioxidului de carbon prin diminuarea ritmului respirator respectiv, a cantităţii de aer schimbată, optimizarea tensiunii arteriale, a nivelului acidului lactic din sânge, ceea ce face trimitere la nivelul metabolismului anaerob.

Iar toate aceste schimbări fiziologice nici nu le sesizezi cât timp stai şi meditezi cu ochii închişi. Deoarece auzi vocile celor din jurul tău, ştii unde te afli şi ce faci; mai mult, te şi gândeşti la asta şi poţi chiar crede că *nu s-a întâmplat nimic.*

1.4 *Starea de meditaţie ca stare naturală*

Starea de meditaţie este o stare naturală, ca fundal al activităţii diurne; zilnic eşti *acolo,* dar mai ales când te relaxezi sau *visezi cu ochii deschişi.* Nu este nimic extraordinar în asta; nu auzi cântece de sirene şi nici trâmbiţe nu te întâmpină la intrarea în *Alfa.* Degeaba ai aştepta un comunicat oficial. Totuşi eşti în *Alfa* şi îţi atragi tot mai mult sub control această zonă a subconştientului. Pe măsură ce ştii să meditezi tot mai bine în mod dirijat, poţi să foloseşti tot mai util tehnicile *Autocontrolului* în scopul atingerii ţelurilor tale, pe care încă nici nu le gândeşti.Pare o copilărie ca pentru asemenea lucru simplu să ai nevoie de cea 35-50 de zile, dar trebuie să ţii cont că în *Alfa* orice rezultat bun, orice succes, reprezintă punctul de plecare pentru data următoare. De aceea trebuie ca precedentul să fie acelaşi întotdeauna - în spaţiu, timp şi metodă. Orice modificare duce doar la întârzieri.

In timpul exersării apar şi avantaje fiziologice: toate celulele corpului tău, toate oasele, toţi muşchii, toţi nervii, participă activ la relaxare. Profită din plin de aceste momente care îi lipsesc omului obişnuit datorită stresului cotidian. În cazul în care totuşi vei continua şi după cele cea 35-50 de zile, va fi o experienţă interesantă ajungerea pe nivelele profunde ale sufletului; cu timpul aceste *plimbări* vor fi tot mai naturale, iar nuanţa de *aventură* va dispare. Mulţi părăsesc meditaţia în acest moment, uitând că nu

participă la o *excursie* de unul singur şi că este primul pas (poate) al celei mai importante călătorii din viaţa lor!

1.5 Câteva idei pentru aprofundarea stării de meditaţie

Bazate pe experienţa mea proprie, pe a altora, dar şi pe cercetările întreprinse de mai multe zeci de ani, s-au născut câteva idei pentru a putea aprofunda starea de meditaţie:

1. Să nu uiţi *să priveşti* puţin în sus pe sub pleoape. Datorită unor cauze necunoscute încă, ridicarea ochilor uşor în sus - cu cea 20° deasupra orizontalei - duce la o mărire cantitativă a „producţiei" de unde *Alfa.*

2. Pentru un moment să ne reîmprospătăm memoria cu senzaţia *relaxării:* închide-ţi pumnul! Strânge-1 bine! Mai tare! Dă-i drumul! Acesta este momentul relaxării, momentul în care poţi simţi fizic relaxarea. Acum contractează-ţi muşchii picioarelor! Fă un efort şi ţine-i încordaţi! Relaxează-i! Fă la fel cu muşchii maxilarelor! Nu-i aşa că simţi o senzaţie plăcută când îi relaxezi? Ştii de ce? „Restabilirea organică în repaosul de după efort, creându-şi o inerţie în revenirea către starea iniţială, întrece nivelul organic iniţial de relaxare de dinaintea efortului aplicat, realizând astfel o supracompensare momentană de relaxare" (M. Firu).

3. înainte de a închide ochii pentru meditaţie, oboseşte-i privind fix într-un punct situat la cea 45° deasupra orizontalei. Ţine capul drept! încearcă să nu clipeşti! Dacă simţi nevoia de a clipi (în mod normal după cea o jumătate de minut), închide-ţi ochii şi continuă meditaţia după modul învăţat.

4. înainte de a termina meditaţia prin numărarea de la l la 5 (revenirea în *Beta),* spune-ţi în gând: *de fiecare dată când mă relaxez astfel, ajung în zone tot mai profunde din Alfa.*

2. Meditaţia activă

2.1 De la meditaţia pasivă la cea activă

Dacă îţi aduci aminte de prea multe în timpul meditaţiei. îţi va fi mai greu să treci de la *Beta la Alfa.* Tocmai de aceea cei de până acum sunt mai mult decât suficiente în cele 35-50 de zile de învăţare, iar rezultatele obţimue la fiecare şedinţă vă ajută în accelerarea si automatizarea intrări in *Alfa.*

Fiecare repetare reprezintă câte un punct de referinţă pentru ocazia următoare. Cu cât vei avea rnai multe asemene a puncte do referinţă, atât mai facilă şi mai avantajoasă va fi meditaţia care va deveni pas cu pas un teritoriu cunoscut. După cele 35-50 de zile când (asemenea altor oameni implicaţi) nu ţi se mai pare curios să sacrifici câteva minute zilnic pentru a face nimic, eşti deja pregatit pentru a trece de la meditaţia pasiviă la cea activă.

Acum proiectează-ţi în fată obiectele cunoscute de preferinţă cât mai colorate. Pot. să proiectezi astfel o portocala, o lămâie, o salată, *o* bancnotă proaspătă ieşită de la tipar. Oricare ar fi obiectul. proiectează-l pe ecranul mental câteva secunde. Nu te consuma dacă dispare, Este un obicei bine fixai în noi de a sări de la o idee la alta. Iţi mai a.minteşti de maimuţa beată ? Nu-ţi ieşi din fire! Lasă-ţi ideile să apară pe ecran ca actorii pe scenă. Dar, deoarece tu eşti cel care scrie piesa, după ce actorii au spus ceea ce au avut de spus, fă-i să dispară şi revino la imaginea ta originală! Dacă deja *merge* bine, treci la imagini mai complexe care, în afara culorilor, conţin şi mişcare!

Astfel:

- Pe un cer senin plutesc nori albi.
- Picături de rouă se scurg pe petalele unui trandafir scăldat în soare, reflectând în curcubeu razele acestuia.
- Pârâul care curge vesel printre pietre.

Vizualizează în afara corpului tău! Imaginea sa fie acolo, *în afară.* Vizualizarea în afara corpului ţine de *Alfa;* vederea cu ochii este de domeniul lui *Beta.* Vederea normală reprezintă nivelul *Beta,* vizualizarea reprezintă nivelul *Alfa.*

2.2 Cum poţi să-ţi măreşti capacitatea de vizualizare

De fiecare dată când te întinzi comod în pat pentru o nouă şedinţă închide ochii, uită-te puţin în sus pe sub pleoape la aproximativ 20°, numără rar de la 5 la 1; acuma că ştii pasul, acordă câteva minute vizualizării, iar înainte de a reveni în *Beta,* numeră rar de la l la 5. Vizualizarea şi fantezia sunt două lucruri esenţiale care contribuie la creşterea capacităţii tale de clarvăzător. Ţi se pare că este o pierdere de timp simpla imaginare a unor obiecte ca şi când le-ai visa? Sau fantezia unei situaţii sau a unui aranjament? Aceste întrebări reprezintă concepţii eronate despre vizualizare şi fantezie, ele contribuind în mod esenţial la diminuarea numărului de clarvăzători. Acele câteva minute pe care ţi le petreci dimineaţa cu realizarea imaginilor mentale activează[1] celulele nefolosite din creier, le pun la muncă în vederea realizării scopurilor tale. Ele sunt neuronii emisferei drepte (la dreptaci), iar activarea lor este esenţială în activitatea ta viitoare. Tocmai de aceea te rog **să exersezi vizualizarea de mai multe ori pe zi,** în mod similar ca după trezire. Adică: ziua, în timp ce citeşti o carte, opreşte-te la un cuvânt de care eşti legat printr-o activitate practică din trecut şi formează-ţi despre el o imagine mentală. De exemplu citeşti

despre o casă; opreşte-te din citit şi reaminteşte-ţi o casă pe care ai văzut-o cândva. Vizualizeaz-o! Readu-ţi în imagine amintirile, despre această casă. Fă acelaşi lucru când într-o discuţie se aminteşte ceva de care eşti legat în trecut. Dezvoltă imaginea, creând un fel de cinematograf mental!

2.3 O imagine mentală importantă

Meditaţia activă este creativă. Ea te programează atât pe tine, cât şi pe alţii. Poţi programa chiar şi evenimente! Imaginile proiectate pe ecranul tău mental sunt umbre ale unor lucruri din trecut, ale unor evenimente din viitor!
Să ne oprim un moment. Nu ţi s-a mai întâmplat aşa ceva? Toţi vizualizează, toţi realizează imagini mentale cu ochii minţii. Tu ce vizualizezi? îţi închipui problemele, te frământă, îţi faci probleme cu poziţia ta, cu partea ta din câştig, cu termenele, cu piedicile, cu modul de a realiza o anumită lucrare, în fond, ce se întâmplă în realitate când te aşezi comod într-un fotoliu sau în pat şi îţi vizualizezi problemele? Ele se întăresc!
în metoda *Autocontrolului pas cu pas* nu vizualizezi problemele, ci **rezolvarea lor!** Iar schimbarea ce urmează este deosebită! Dar, deoarece şi tu figurezi în aceaste imagini, este nevoie ca în cadrul exerciţiilor **să începi să te vizualizezi.**
O femeie se uită foarte des în oglindă, de exemplu când îşi aranjează părul, în fond, ea nu dă nici o importanţă întregii imagini. La fel face şi bărbatul când se priveşte în oglindă în timpul bărbieritului sau pieptănatului, iar cele văzute le recepţionează ca pe ceva natural. Tocmai de aceea poţi să-ţi proiectezi mult mai uşor pe ecranul mental imaginea unei portocale, decât propria-ţi

faţă. Poţi să îmbunătăţeşti situaţia: uită-te în oglindă, memorează-ţi faţa, închide ochii, intra în *Alfa,* ridică-ţi privirea sub pleoape uşor în sus şi proiectează-ţi imaginea pe ecranul mental. Deschide uşor ochii şi compară imaginea obţinută cu cea din oglindă, închide-i la loc şi refă-ţi imaginea pe ecran. Repetă exerciţiul până când într-adevăr îţi vizualizezi propria imagine pe ecranul mental, după care revino în *Beta.*

2.4 Imaginaţia realistă

Unii realizează uşor imagini mentale detaliate. Este un început perfect pentru un viitor clarvăzător, dar nu şi esenţial. Pe măsură ce începi vizualizarea cotidiană, aceasta îţi va merge şi ţie tot mai bine.

Esenţial este să ai în cap ideea, concepţia a ceea ce vrei să îţi proiectezi pe ecranul mental. Atunci imaginea deja parcă vine de la sine. închide ochii şi proiectează-ţi pe ecran o jumătate depepene verde, cu interiorul spre tine. Ce ai mai observat în afara cojii verzi? Probabil pulpa roşie din interior, seminţele negre, coaja interioară albă.

Eu nu te-am rugat să vizualizezi toate aceste detalii. Le-ai vizualizat în mod automat deoarece noţiunea de „pepene verde" le include şi pe acestea. Dacă nu ai fi văzut vreodată acest fruct, ai fi avut probleme cu imaginea. Dar deoarece ai văzut deja pepeni, detaliile îţi apar imediat în minte. Dar dacă ţi-aş spune acum să vizualizezi un elefant în bikini roz bonbon, dansând „Pas de deux" din „Lacul Lebedelor"? Te-ar pufni râsul! Totuşi acum nu ar fi nici un impediment care să împiedice creierul tău să formeze imaginea, detaliile fiindu-ţi cunoscute dinainte, chiar dacă nu şi ansamblul.

Acum încearcă să vizualizezi o ***trangiscă.*** Nu apare imaginea! De ce? Pentru că dacă habar nu ai ce este trangiscă, nu-ţi poţi forma imaginea pe ecran. Dacă imaginea obţinută în cadrul antrenamentelor nu este clară, nu-ţi face probleme! Fii relaxat şi continuă vizualizarea. Continuă exersarea şi totul va merge din ce în ce mai bine.

2.5 Tu şi imaginaţia creatoare

Cum te imaginezi pe tine în timpul meditaţiei? Ai putea oare să te vezi pe ecranul mental în timp ce te piepteni? în aceste condiţii dificile ar fi o pierdere de energie! Aşa încât să te vizualizezi cum vrei într-adevăr să fii! Aceasta este deocamdată doar faza de exerciţiu, dar energia pe care o cedezi în timpul vizualizării în *Alfa are* efect creator. Ai vrea să te schimbi dintr-un punct oarecare de vedere? Alege atunci o imagine creatoare, care să conţină această schimbare deja realizată.

Să zicem că eşti nerăbdător cu subalternii şi vrei să te schimbi: proiectează-ţi o imagine în care zâmbeşti, eşti fericit şi răbdător faţă de ei. Cel mult după o săptămână va apare şi schimbarea reală! Cum? În cele ce urmează vei afla şi mai multe despre **energia creatoare,** despre modul cum cucereşte ea terenul, despre modul cum ajunge şi la alte mentaluri, indiferent de Spaţiu şi Timp, pentru a rezolva o problemă sau pentru a-şi atinge scopul propus.

Dacă momentan nu ai o problemă deosebită în care ai dori o schimbare şi dacă nu ai nici un scop bine definit pe care ai dori să-1 atingi, formează-ţi o **imagine simbolică despre tine,** care să-ţi sugereze succesul:

- **Lucrezi la un birou mare,** ceea ce înseamnă un post important.
- **Trăieşti într-o locuinţă mai spaţioasă.**
- **Stai la o masă festivă aranjată în onoarea ta.**
- **Porţi discuţii cu persoane importante.**
- Etc.

Alege imaginea cu discernământ! în timpul meditaţiei, cu fiecare vizualizare eşti tot mai aproape de ţel.

Eşti gata să-ţi dezvolţi capacităţile latente de clarvăzător? Cred că da.

3. Meditaţia dinamică

3.1 Generalităţi

La meditaţia pasivă despre care ai citit până acum poţi ajunge şi pe alte căi. Astfel: te poţi concentra - în locul imaginii de pe ecranul mental - asupra unui sunet pronunţat cu voce tare (sau mental), cum ar fi: OM, AUM, AMIN; te poţi concentra asupra ritmului respiraţiei, aşa cum vei vedea la capitolul referitor la *respiraţia Qigong* sau asupra unui anumit punct din sau de pe corpul tău; te poţi concentra asupra muzicii auzite în timpul unei slujbe religioase. Toate aceste metode, şi nu numai ele, te pot conduce de asemenea într-o stare sufletească de meditaţie calmă. Totuşi, îţi recomand metoda număratului înapoi, rar, până la l, deoarece prin aceasta îţi legi atenţia încă din primele faze. în continuare, odată atins nivelul *Alfa,* se fac nişte legături în creierul tău între starea aceasta şi succesul obţinut sau imaginea plăcută vizualizată, în

urma acestui fapt procesul devine treptat automatism. După cum ţi-am mai spus deja, în *Autocontrol pas cu pas* orice rezultat încununat de succes devine un punct de referinţă, un nivel de plecare în etapa următoare, în mod conştient sau nu, revenim de fiecare dată la acesta şi de aici pornim mai departe.

Dacă ai atins nivelul *Alfa,* nu este suficient să rămâi acolo şi să aştepţi să se întâmple **ceva.** Drept este că şi aceasta are un efect foarte plăcut, calmant, de menţinere a sănătăţii, dar în comparaţie cu posibilităţile oferite este doar un rezultat minor, incipient. Depăşeşte această fază a meditaţiei pasive, dirijează-ţi creierul spre o activitate dinamică, organizată, iar rezultatul obţinut te va copleşi.

Îţi amintesc asta, deoarece acum ai depăşit faza meditaţiei pasive şi chiar a celei active despre care ai citit şi îţi poţi însuşi deja metoda meditaţiei dinamice, pe care o vei folosi în scopul rezolvării problemelor pe care ţi le-ai pus în faţă. Acum vei înţelege de ce am pus atâta importanţă în materializarea imaginară pe ecran a unui subiect oarecare.

Acum, înainte de a intra în *Alfa,* gândeşte-te la ceva plăcut, foarte plăcut - poate fi orice lucru cotidian - ce ţi s-a întâmplat ieri, azi, cândva. Reaminteşte-ţi cât mai detaliat evenimentul, apoi intră în *Alfa* după modul cunoscut şi proiectează-1 pe ecran cât mai detaliat: ce ai văzut atunci, ce ai simţit, mirosit, gustat? Vei fi surprins cât de mare este deosebirea dintre ce simţi în *Alfa* şi *Beta* Aproape tot atâta cât între a pronunţa *„înot*" şi „a înota efectiv"! Ce sens au toate acestea? Reprezintă atât un pas pe un drum care duce spre realizări mai mari, cât şi ceva foarte util. Acum îţi voi arăta cum poţi ajunge la rezultate utile.

3.2 Meditaţia găsirii evenimentului

Gândeşte-te la un obiect pe care nu ştii unde 1-ai pus şi pe care ar trebui să-1 cauţi mult timp până să-1 găseşti. De exemplu, nu-ţi găseşti cheile de la maşină. Unde sunt? Pe birou, în buzunarul hainei pe care ai scos-o aseară, în maşină? Dacă nu eşti prea sigur unde le-ai lăsat, intră în *Alfa,* readu-ţi pe ecran**ultimul moment în care le-ai avut în mână** şi deplasează- te treptat în timp din acel moment spre prezent. La un moment dat vei ajunge la timpul în care le-ai lăsat undeva; revenind în *Beta,* le vei găsi exact acolo (cu excepţia dacă altcineva nu le-a luat între timp, caz în care datele problemei se schimbă şi ai nevoie de o metodă mult mai sensibilă, pentru care **încă** nu eşti pregătit).
,Închipuieşte-ţi un student care nu mai ştie exact data la cate profesorul a fixat examenul: miercurea asta sau miercurea viitoare? Intrând în *Alfa,* dilema este rezolvată de la sine.
Toate acestea, dar nu numai, sunt **simple probleme cotidiene rezolvabile printr-o meditaţie la fel de simplă.**

3.3 Meditaţia producerii evenimentului

Acum să facem un **pas uriaş.** Vom interconecta un eveniment real cu unul imaginar (dar dorit să se întâmple) şi vom observa ce se întâmplă. Pentru a transforma cele dorite în realitate, trebuie să ţii cont neapărat de câteva **cerinţe elementare:**
• Prima cerinţă: ***Doreşte din tot sufletul ca evenimentul să se producă în realitate!*** Nu te gândi la lucruri minore! Doreşte-ţi de exemplu ca şeful tău să fie mai prietenos, un anumit client să

fie interesat de marfa pe care o oferi, tu să găseşti interes în efectuarea unui lucru anost pe care eşti obligat să-1 faci; toate acestea sunt deja dorinţe serioase, lucruri pe care le poţi dori intens.

- A doua cerinţă: ***Trebuie să fii convins că evenimentul real (realizabil) dorit se va produce în realitate!*** Dacă cumpărătorul respectiv este deja saturat cu marfa pe care i-o oferi, nu poţi crede serios că el o va cumpăra tocmai de la tine, drept pentru care creierul tău sau va ignora ideea de a reuşi vânzarea sau va lucra tocmai în direcţia contrară.
- A treia cerinţă: ***Trebuie să aştepţi ca evenimentul să se producă!*** Poate aceasta este cea mai delicată din toate cerinţele. Pe când primele două cerinţe erau pasive, aceasta este eminamente activă. Un eveniment poate fi dorit, poţi crede (în *Beta)* că se va produce, dar fără a aştepta ca el să aibă efectiv loc, efectul va fi pasiv. Aici intervine activ *Autocontrolul şi vizualizarea.*
- A patra cerinţă: ***Nu poţi provoca răul!*** Nu este vorba doar că nu ai voie, ci pur şi simplu că **nu poţi.** Aceasta este o lege de bază atotcuprinzătoare în spiritualitate. Lucrând în mod dinamic în *Alfa,* intri în legătură cu *Inteligenţa Superioară (Spirite Superioare, Ghizi Spirituali, îngeri Păzitori, înţelepţi, Maeştri* etc). Din punct de vedere al *Spiritelor Superioare,* un gând rău este imaterializabil, chiar interzis. Poţi să-ţi „sapi" şeful cât doreşti, dar asta o faci de unul singur, în *Beta.* în *Alfa,* acest lucru (ca de altfel orice gând malefic) este o imposibilitate.

Dacă pe nivelul tău de meditaţie ai încerca să te acordezi cu o inteligenţă care să te ajute într-un plan malefic, ar fi ceva similar ca şi când la aparatul de radio ai încerca să prinzi un post inexistent.

Aici mulţi, foarte mulţi cursanţi zâmbesc. Pe planeta noastră se întâmplă atâtea rele şi noi totuşi afirmăm că **în *Alfa* este imposibil să provoci ceva malefic.** Da! Toate relele se întâmplă doar în *Beta,* niciodată în *Alfa* sau în *Teta.* Cercetările în domeniu au confirmat asta.

Niciodată nu recomand o pierdere inutilă de timp, dar dacă doreşti neapărat o demonstraţie, intră în *Alfa* şi încearcă să provoci cuiva o banală durere de cap. Dacă eşti capabil sa vizualizezi *evenimentul* într-o măsură suficientă, rezultatul va fi că suferinţa o vei obţine tu însuţi (şi nu persoana vizată) şi/sau că vei ieşi din *Alfa.* în general, la asemenea gânduri eşti imediat *debarcat* în *Beta.*

Dar hai să lucrăm mai departe.

Alege-ţi un eveniment care ar însemna rezolvarea unei probleme dorite, în care poţi crede; alege-ţi o problemă reală, care încă nu s-a rezolvat de la sine. De exemplu, şeful tău este morocănos în ultimul timp.

Iată ce ai de făcut într-un asemenea caz: intră în *Alfa* şi fă următorii trei paşi:

a) Readu-ţi pe ecranul mental un eveniment recent, legat de temă; retrăieşte-1 pentru moment.

b) împinge imaginea spre stânga ecranului. Fă să apară în locul ei o altă scenă, care se va întâmpla mâine! în această scenă toţi cei din jurul şefului sunt senini şi veseli, deoarece el a primit o veste bună. Acum, în mod cert că şi el a devenit mai zâmbitor. Dacă ştii concret cauza acestei schimbări, vizualizeaz-o! Cât mai viu, cu atât mai multe detalii! Savurează imaginea câteva minute.

c) împinge şi această imagine încet spre stânga, aducând în locul ei o a treia, în care şeful este un om plăcut, fericit (aşa cum poate fi el din când în când). Trăieşte cât mai viu acest moment, de parcă s-ar întâmpla în realitate. Savurează-110-15 minute cel puţin.

în continuare, numărând în modul cunoscut, rar, de la l la 5, revino în *Beta* şi te vei simţi mai bine decât înainte de exerciţiu. Fii convins că prin acest exerciţiu aparent simplu, ai cuplat în joc Forţe capabile de rezolvarea problemei.

Funcţionează asta imediat? Nu.

Totuşi, cu timpul vei observa că apar *coincidenţe* care încep să se tot înmulţească, iar la un moment dat va trebui să recunoşti că rezultatul (sau rezultatele) obţinut(e) nu se mai pot explica prin termenul de *simplă coincidenţă.* Se acumulează prea multe asemenea *simple coincidenţe* în timp. Dacă vei întrerupe *Autocontrolul,* imediat numărul lor va începe să scadă. Dacă reiei exerciţiile, va creşte din nou numărul lor!

Treptat, o dată cu trecerea timpului şi cu acumularea de tot mai multă experienţă personală, vei observa că şi evenimentele cu probabilitate tot mai mică de a se produce intră în rândul celor numite mai sus *simple coincidenţe.* Pe măsura creşterii experienţei personale, rezultatele vor fi tot mai surprinzătoare (privite de „cei din *Beta*"*)* După cum ţi-am mai spus, în exerciţiile de *Autocontrol* punctul de plecare al unei şedinţe îl reprezintă întotdeauna evenimentul anterior cel mai reuşit. Dacă obţii un succes mare, acesta va deveni de acum înainte punctul de plecare pentru mai departe. Prin aceasta, rezolvarea problemelor merge *din bine în şi mai bine,* iar aceasta reprezintă chiar un *tnotto* în *Autocontrolul pas cu pas.*

Înainte de a încheia acest capitol, să-ţi răspund la întrebarea pe care, probabil, ţi-ai pus-o deja: *De ce mişcăm imaginile pe ecranul mental de la dreapta la stânga?* Pe scurt, iată răspunsul:

Experienţa arată că în zonele profunde ale conştiinţei mişcarea în timp a fenomenelor este sesizată ca un flux de la dreapta spre stânga. Cu alte cuvinte, viitorul este tratat ca ceva aflat la dreapta,

iar trecutul la stânga (ca pe axa reală a numerelor: minus - zero - plus).

Ziua cea nouă este adusă de Soare de la răsărit şi este dusă spre apus. Stând cu faţa spre Nord, ziua cea nouă vine dinspre dreapta şi cea veche pleacă spre stânga, iar astfel ne-am orientat **(în emisfera nordică)** în sensul scurgerii timpului pe Pământ. Nu ştiu cât de corectă este afirmaţia, dar stând cu faţa spre Nord, într-adevăr te orientezi şi te mişti mai uşor în timp.

În conformitate cu filosofia antică chineză, „Maestrul stă cu faţa spre sud, iar **discipolul** cu faţa spre nord"; noi suntem simpli discipoli faţă de Ei! Deci, stând cu faţa spre Nord, ziua trece de la **dreapta** spre **stânga.**

4 Tehnici de intrare rapidă în Alfa

După cum ai învăţat, în mod normal o activare a zonei *Alfa* poate dura cea cinci secunde. Se poate să ai nevoie de o activare practic instantanee a zonei, de exemplu când ai de memorat urgent ceva (cum ar fi harta unui oraş*tn care şofezi).

4.1 Tehnica celor trei degete

Pentru aceasta, timp de o săptămână, după ce ai intrat în *Alfa,* să spui (mental): ***de câte ori voi împreuna primele trei degete de la oricare mână, să intru imediat în Alfa, deoarece am un motiv serios!*** **Propoziţia nu este bătută în cuie;** o adaptezi după cum îţi convine, dar odată învăţată intrarea în *Alfa* cu un

anumit text, modificarea ar reprezenta o altă săptămână de exerciţii (adică o iei de la capăt).
Prin repetarea propoziţiei zilnic, în creier se formează o legătură care îi permite acestuia ca, atunci când uneşti degetul mare, arătătorul şi mijlociul de la una din mâini, să-i coboare imediat frecvenţele sub 10 Hz.

4.2 Tehnica privitului în gol

O a doua modalitate de intrare instantanee în *Alfa* (a privitului în gol) o înveţi tot într-o săptămână, spunând (tot în meditaţie): *de câte ori voi privi conştient afocalizat, să intru imediat în Alfa!*
Nu va trece mult timp până când va sosi momentul în care o să ai nevoie urgentă de o noţiune (de exemplu numele cuiva); nu dispera, relaxează-te! Ştii noţiunea dorită! Uneşte-ţi cele trei degete sau priveşte în gol, după metodele învăţate şi ai rezolvat problema fără nici un efort.

4. ***3 Tehnica reunită***

Când ai învăţat cele două tehnici de intrare rapidă în *Alfa* şi le stăpâneşti bine, nimic nu este mai simplu decât să le foloseşti simultan. Efectul va fi şi mai rapid, deoarece reuneşte efectele celor două tehnici.
Tehnica intrării rapide în *Alfa* mai are şi multe alte utilizări. Ea poate fi folosită în nenumărate cazuri, care mai de care mai neobişnuite; multe le vei afla şi singur. Altele ţi le voi arăta chiar eu. Dar despre asta vom vorbi mai târziu.
Intrareaîn *Alfa* este folosită de secole în tehnicile meditative. Observă dacă ai ocazia o imagine a unui înţelept extrem-oriental în

timpul meditaţiei (o stampă, o statuetă etc.). Marea lor majoritate au împreunate tocmai aceste trei degete (de obicei de la mâna stângă)!

Metode de învăţare rapidă în Alfa

Prin însuşirea tehnicilor de utilizare mai intensă a memoriei prezentate în capitolele anterioare,vei avansa cu paşi mari pe drumul spre etapa următoare, a învăţării rapide. Pe scurt, în etapele parcurse până aici ai învăţat să intri uşor în *Alfa,* ţi-ai alcătuit aici un ecran mental utilizabil în nenumărate scopuri; ai deprins schema. Una dintre acestea este readucerea în memorie a unei informaţii oarecare, în continuare ai învăţat într-o manieră prescurtată, trei tehnici de intrare rapidă în zona *Alfa,* care pot fi utilizate printre altele şi la readucerea *instantanee* în memorie a unei informaţii *uitate.*

După toate acestea, acum eşti capabil sa obţii informaţii pe o altă cale, care face mai uşoară reactivarea memoriei la nevoie. La fel de important este şi faptul că aceste căi noi de învăţare nu numai că facilitează readucerea în memorie a informaţiilor stocate, dar accelerează şi totodată adâncesc procesul de învăţare, de înţelegere a celor memorate.

Există două metode de învăţare rapidă în *Alfa:*

1.1 Metoda studiului concentrat în Alfa

Se realizează prin folosirea tehnicii celor trei degete, pe care dacă ţi-ai însuşit-o o poţi folosi alături de, şi atunci când studiezi o carte, un tratat sau când audiezi un curs, o prelegere sau o conferinţă. Folosind această metodă ţi se măreşte în mod considerabil capacitatea de concentrare, iar informaţia necesară se fixează mai bine. Ulterior, când ai nevoie de acea informaţie o vei putea reactualiza în *Alfa* sau chiar şi în *Beta.* Studentul care scrie o lucrare împreunându-şi cele trei degete, practic are în faţa ochilor cartea din care a studiat sau poate auzi vocea profesorului din timpul cursului.

1.2 Metoda audiţiei în Alfa

Cea de a doua tehnică nu este chiar aşa de simplă, dar prin exersarea *Autocontrolului* o vei putea folosi curând. Metoda combină efectul de fixare a celor învăţate în *Beta* cu eficacitatea învăţării în *Alfa.* Pentru aceasta însă, ai nevoie de un magnetofon sau un casetofon.

Să presupunem că ai de învăţat un capitol dintr-o carte şi în plus trebuie să-1 şi înţelegi. Pentru asta citeşte capitolul cu voce tare şi înregistrează-1 pe bandă. Acum intră în *Alfa,* dă **drumul la bandă şi concentrează-te asupra propriei tale voci, ascultând materialul reprodus.**

În etapele incipiente ale *Autocontrolului* poţi întâmpina o anumită dificultate în a apăsa butonul START al aparatului: poţi reveni uşor din *Alfa* în *Beta* până încerci să-i dai drumul sau poţi pierde o parte din lucrare. Prin exersare, acest pericol devine tot mai puţin ameninţător. Iată câteva idei:

a) Intră în *Alfa* având deja degetul pe butonul START; astfel nu mai ai nevoie să-ţi deschizi ochii pentru a-1 căuta.

b) Roagă eventual pe cineva să-ţi pornească banda la un semn pe care îl vei face.

c) Foloseşte tehnica celor trei degete pentru a intra în *Alfa* (sau dacă e nevoie pentru a reveni).

Greutatea poate să ţi se pară mai mare decât este în realitate. Pe măsură ce îţi va creşte experienţa în *Alfa,* pe măsură ce vei căpăta rutină, vei afla că şi semnalele *de intrare* se pot schimba. Vei avea tot mai des impresia că eşti în *Beta.* Ca un rezultat al dezvoltării ulterioare, pot să-ţi reapară semnalele de intrare de la început, dar ele îţi semnalizează de data asta parcurgea unor zone mai profunde - poate chiar *Teta.* Prin *Autocontrol* poţi vedea adesea elevi avansaţi vorbindu-şi aparent în *Beta,* când ei se găsesc în realitate de mult în *Alfa.* Chiar glumesc, cu ochii deschişi, aparent la fel de treji cum eşti tu acum. *Să fii complet treaz, cu capacităţile spirituale deschise în plenitudinea lor -aceasta este semnificaţia deosebită a Autocontrolului.*

Dar să revenim la banda înregistrată, în scopul fixării mai bine a celor învăţate lasă să treacă ceva timp, de preferinţă câteva zile, după care reciteşte materialul în *Beta;* intră apoi în *Alfa* şi ascultă din nou înregistrarea.

Dacă înveţi *Autocontrolul împreună cu alţii* folosind acest material, pentru economisirea timpului, ca un fel de diviziune a muncii, poţi face schimb de casete cu ceilalţi. Deşi totul va merge perfect, vei avea un anume avantaj dacă îţi asculţi propria-ţi voce, decât pe cea a altora. Cele două metode de învăţare rapidă în *Alfa* aduc o importantă economie de timp celor implicaţi în *Autocontrol,* oameni din cele mai diferite domenii (facultate, învăţământ, cercetare, jurisprudenţă, actorie, management etc).

Natural, aceste metode de învăţare rapidă sunt de folos în primul rând elevilor şi studenţilor. Acesta este şi motivul pentru care, încă

din 1977, *Mind Control-ul* (una din sursele de bază ale metodei de *Autocontrol}* era predată în SUA în 24 de universităţi, 16 licee şi 8 gimnazii. Mulţumită acestor metode multe mii de elevi şi studenţi petrec incomparabil mai puţin timp cu învăţatul, însuşindu-şi în acelaşi timp un volum mai mare de materie, în comparaţie cu cei neimplicaţi în *Autocontrol.*

6 Somnul creativ

6.1 Creativitatea în somn

Câtă libertate avem în somn! Dispar barierele timpului şi ale spaţiului, se spulberă regulile logicii, canoanele conştientului. Dr. Sigmund Freud a considerat visele de o importanţă capitală, deoarece tot ce visăm este numai şi numai al nostru. El spunea că înţelegând visele omului, îl înţelegem pe el însuşi.

În *Autocontrol* luăm foarte în serios visele, dar puţin mai altfel. Freud se ocupa de visele spontane, în *Autocontrol* dimpotrivă; scopul nostru este de **a crea vise în mod conştient, cu ajutorul cărora să putem rezolva anumite probleme.** întrucât noi suntem cei care stabilim tema acestor vise, tot noi suntem şi cei care le putem interpreta, iar interpretarea lor o putem face de cele mai multe ori cu rezultate spectaculoase. Este drept că prin aceasta îngrădim spontaneitatea senzaţiilor din timpul viselor, totuşi acţiunea ne facilitează o mai mare libertate: **ne controlăm într-o mai mare măsură viaţa.**

Prin interpretarea viselor programate putem găsi rezolvarea la o serie de probleme cotidiene care ne frământă. Problema nu este nouă. Omenirea trage foloase de secole de pe urma viselor.

Până în 1869, savantul rus D. Mendeleev încercase degeaba ordonarea într-un sistem fiabil a elementelor chimice cunoscute până la acea oră. în acel an, îhtr-un vis i-a apărut formasistemului periodic al elementelor (care îi şi poartă numele). Dimineaţa la trezire a pus pe hârtie cele visate. A fost nevoie doar de corecţii minore.

E. Howe lucra la principiul maşinii de cusut cu buclă închisă. Se blocase, nu putea nicicum rezolva funcţionarea bună a acului, într-o noapte a visat că era atacat de aborigeni cu nişte lănci găurite în vârf. Trezindu-se a înţeles că în vis i s-a dat rezolvarea problemei. Astfel s-a născut maşina de cusut *Singer.*

N. Bohr la fel, tot dintr-un vis şi-a extras teoria sa atomică. Teoriile multor savanţi celebri îşi au izvoarele de asemenea în vise.

Ce se întâmplă? Când visăm, frecvenţa creierului urcă din Delta cu câţiva hertzi, ajungând în zona de 10 Hz, adică tocmai în zona *Alfa cu* care lucrăm în mod conştient. Deci, pe acest nivel se poate ajunge din ambele direcţii, atât de jos (din *Delta* sau *Teta),* cât şi de sus (din *Beta).*

în starea de veghe, *Alfa* deja este sub controlul tău. Poţi intra aici după dorinţă, pentru atingerea oricărui scop dorit, în somn însă, îţi poţi coordona mai puţin *Alfa;* în această perioadă, la fiecare l 1/2 oră ajungi în mod automat în *Alfa* pentru 10-15 minute, pe timpul cât visezi. Cu cât lucrezi tot mai mult în *Alfa* în starea de trezie, cu atât mai mult îţi va sta la dispoziţie accesibilitatea acestei zone în somn. Visele ţi se leagă tot mai mult de probleme, capătă o pondere tot mai mare în atingerea scopurilor.

6.2 Controlul viselor

Merită să-ţi faci un obicei: să-ţi notezi dimineaţa la trezire ce ai visat noaptea. Pregăteşte-ţi la îndemână o hârtie şi un creion (eventual un reportofon) deoarece imediat după trezire ţii minte visul cu toate detaliile sale; altfel mai târziu ele se pierd parţial sau total.

Visele îţi oferă comunicări importante pentru rezolvarea problemelor din acel moment, pentru dirijarea sentimentelor tale. Astfel putem diminua stresul, ne putem ameliora sănătatea, ne putem pregăti pentru o acţiune viitoare.

Deci în prima etapă trebuie să înveţi să-ţi reaminteşti ce ai visat în noaptea anterioară.

Mulţi afirmă că nu visează deloc; fapt imposibil, deoarece visele - s-a demonstrat - sunt o necesitate fiziologică. Fără vise, în câteva zile apar tulburări fiziologice şi psihice deosebit de grave, iar la prelungirea stării - chiar coma şi moartea. Seara, înainte de culcare, intră în *Alfa* şi spune-ţi: *vreau să îmi amintesc tot ce voi visa. îmi voi aminti ce am visat în cele mai mici amănunte.* După asta, fără a mai reveni în *Beta,* adormi. Nu uita să îţi pregăteşti dinainte hârtia şi creionul (eventual un reportofon). Când te-ai trezit, fie chiar şi în miez de noapte, notează-ţi imediat cele ce îţi aminteşti din vis. Exersează asta zilnic şi vei observa că pe zi ce trece îţi aminteşti tot mai multe detalii din visul avut anterior. Dacă eşti mulţumit de rezultat, treci la etapa următoare.

6.3 *Visele programate*

Înainte de a adormi, gândeşte-te la problema pe care o ai de rezolvat, pentru care ai nevoie de informare sau de sfat. Alege o asemenea problemă a cărei rezolvare te incită într-adevăr (la întrebări fără sens, vei obţine rezultate tot fără sens). Intră în *Alfa*

şi programează-te cu următoarele cuvinte: *vreau un vis care să mă ajute la... (numeşte problema). Voi avea un asemenea vis, mi-l voi aminti şi-l voi înţelege.* După care adormi direct.
La trezire, indiferent de oră, revezi visul din memorie. Dacă sunt mai multe, alege-1 pe cel mai clar şi încearcă să-i cauţi sensul. Interpretarea acestor vise programate o poate face doar cel care le-a provocat!
Dacă ţi-ai programat să înţelegi visul pe care îl vei avea, vei simţi un fel de *presentiment* despre sensul pe care ţi-1 transmit Ei! Inconştientul nostru de multe ori comunică cu noi (conştientul) prin aceste *presentimente* sau este intermediarul dintre Ei şi noi. Exersând, vei constata că pe zi ce trece ai încredere tot mai mare în aceste *presentimente* programate. Controlul viselor este, ca de altfel o serie din tehnicile *Autocontrolului, una din căile de legătură cu Spiritele Superioare,* dar de data aceasta şi o cale uşoară de însuşit.
Exersând cu răbdare şi pas cu pas *Autocontrolul,* ţi se vor dezvălui unul câte unul izvoarele celor mai valoroase forţe creatoare de care dispui.

Puterea cuvintelor

Închipuieşte-ţi că stai în bucătărie şi ţii în mână o lămâie pe care tocmai ai scos-o din frigider, îi simţi în mână răcoarea. Priveşte-i coaja galbenă! Este galben-cerată şi are două mici excrescenţe verzui la capetele diametrului mai lung. Apas-o puţin, simte-i rezistenţa şi elasticitatea.
Acum ridică lămâia la nas şi simte-i aroma. Nu-i aşa că este o aromă splendidă? Taie-o în două şi miroase-o din nou! Aroma este şi mai puternică. Acum muşc-o şi lasă să îţi umple gura cu aroma

sucului. E minunat acest gust, nu-i aşa? Dacă ţi-ai folosi cum trebuie puterea gândurilor, în acest moment ar trebui să ai gura plină de salivă.

Să privim însă puţin în *culise:*

Simplele cuvinte pronunţate mai sus (ori citite) au influenţat activitatea glandelor salivare. Dar aceste cuvinte nici măcar nu au reflectat ceva real, ci doar ceva generic, închipuit. Majoritatea dintre noi îşi închipuie despre cuvintele folosite că reflectă sensuri care pot fi bune sau rele, adevărate sau false, tari sau slabe. Este corect, dar numai pe jumătate. Cuvintele nu numai că reflectă realitatea, ci o şi creează, ca în cazul de faţă salivaţi a.

Creierul nu este numai un translator al intenţiilor noastre,.ci şi un organ de prelucrare şi înmagazinare de informaţii, având în grijă şi corpul nostru. Spune-i de exemplu: *mănânc o lămâie*şi imediat el se lansează în lucru dând ordine şi transmiţând informaţii.

A sosit vremea să facem o *curăţenie mentală generală.* Pentru aceasta avem un anume exerciţiu verificat de practică. Este o problemă de decizie şi voinţă, în sensul selectării gândurilor folosite în activarea şi activitatea creierului propriu.

Exerciţiul amintit mai sus a fost unul negativ din punctul de vedere al corpului propriu, el neaducând nimic benefic acestuia (dar spre norocul nostru, de data asta nici malefic). Cuvintele incorecte sau folosite în mod incorect pot însă avea ambele sensuri sau chiar efecte pur malefice!

în tinereţe deseori practicam un joc stupid în timpul mesei: regula *jocului* era să descrii mâncarea de pe masă la modul cel mai scârbos posibil. Scopul era să ne prefacem de parcă aceste cuvinte nu ne-ar influenţa deloc, dar în acelaşi timp să învingem puterea de prefacere a comesenilor, lucru ce deseori reuşea; *pacientul* trebuind să părăsească în grabă masa.

Şi noi *adulţii,* practicăm (chiar inconştient) acest joc stupid. Folosind cuvinte negative ne diminuăm *pofta* de viaţă, iar aceste cuvinte folosite tot mai des, încep să capete o forţă vitală (negativă) tot mai mare, datorită căreia treptat începe într-adevăr să ne scadă *pofta.*

Astfel, faptul că trebuie să găteşti pentru familie, ceea ce este echivalent cu *o cocoaşă pe spate;* că este *curată nebunie* să te poţi descurca la salariile şi preţurile actuale; că *te stresează* faptul că cea mai mică schimbare meteorologică reprezintă o bună parte din „onorariile medicilor", constituie tot atâtea gânduri negative câte comenzi negative îi transmiţi creierului şi nu uita, ţi-am mai spus, creierul este un executant fidel. El zice: „Domnul mi-a comandat o durere de cap? OK! Domnul este servit!" - iar durerea de cap vine *înrr-o veselie.* Să te văd cum vei scăpa de ea!

Natural, durerea de cap ne apare ori de câte ori o amintim. Starea normală a corpului este sănătatea, direcţie în care creierul luptă cu toate mijloacele şi energiile sale pe care le are la dispoziţie în procesele fiziologice. Cu timpul, folosind inadecvat cuvintele, reuşim să-i slăbim şi chiar să-i distrugem sistemul de apărare şi atunci el *creează* boala *comandată.*

Cuvintele noastre primesc o forţă suplimentară în funcţie de nivelul conştiinţei proprii şi de cât de mult conştientizăm ceea ce pronunţăm. Dacă spunem suficient de convingător „Doamne, asta mă doare", durerea vine la noi neîntârziat. Dacă spunem cu o trăire suficient de puternică „în aceste condiţii nu o să poţi realiza nici măcar un lucru mărunt", afirmaţia devine realitate, iar excepţia este aparent îndreptăţită.

Autocontrolul oferă protecţia necesară împotriva proastelor obiceiuri pe care le avem. în *Alfa* şi *Teta* puterea cuvintelor noastre creşte extraordinar de mult. în capitolele anterioare ai putut

constata că, folosind cuvinte surprinzător de simple, îţi poţi programa visele, iar forţa care te propulsează în *Alfa* o poţi transfera şi *celor trei degete* sau *privirii în gol.*

Emile Coue a fost timp de aproape 30 de ani farmacist în Troyes (Franţa) şi totuşi el nu a devenit celebru datorită magnificelor sale reţete, ci datorită unei propoziţii simple, banal de simple: „Z/ *de zi mă simt din ce în ce mai bine din toate punctele de vedere*" (vezi pentru detalii, *Autocontrolul pe calea autosugestiei,* Samuel Weiser, New York, 1974). Cu aceste cuvinte el a tratat mii de pacienţi de boli considerate incurabile la vremea respectivă, unele dintre ele fiind încă şi astăzi nerezolvate de medicina alopată. E. Coue a deschis în 1910 o clinică gratuită în Nantes, unde a tratat multe mii de pacienţi de cele mai diferite maladii (reumatism, dureri acute de cap, astm, pareze, TBC, bâlbâială, deformări ale tegumentelor datorate TBC-ului, cancer, ulcere etc). **„Nici o dată nu am tratat pe nimeni -** spunea **- ci i-am învăţat să se trateze singuri".** Iată ce făcea: îi punea pe pacienţi să repete de 20 de ori propoziţia de mai sus înainte de masă şi de încă 20 de ori seara, în fiecare zi cât erau internaţi. Actele dovedesc în mod incontestabil că pacienţii părăseau clinica într-adevăr *vindecaţii* După moartea sa, în 1926, metoda a dispărut aproape în totalitate. Paradoxal, dacă ar fi fost o metodă complicată pe care specialiştii să o poată învăţa şi folosi, atunci ea ar mai fi fost utilizată şi azi.

Esenţa metodei este *autosugestia,* dar în *Autocontrol* putem obţine aceleaşi rezultate cu incomparabil mai puţine eforturi, bazându-ne pe două principii:

- **Nu ne putem gândi în acelaşi timp decât la un singur lucru.**
- **Concentrându-ne suficient de puternic asupra unui gând, acesta devine realitate.**

Deoarece pe nivelele *Alfa* şi *Teta* forţa cuvintelor este mult întărită, am adaptat puţin metoda Coue. Activând *Alfa,* vei spune: „Azi ***mă simt mai bine decât ieri din toate punctele de vedere*". **După care: ***„Sunt protejat cu ajutorul Luminii f aţă de orice influenţă, indiferent de tip, mod de acţiune şi direcţie de acţionarei*"** Chiar şi aceste două fraze simple, vei vedea, vor produce multe rezultate benefice, îţi recomand ca după activitatea cotidiană a zonei *Alfa,* să pronunţi aceste propoziţii ca *mantre de protecţie.*

7. Forţa imaginaţiei

Voinţa, pentru a-şi atinge scopul, are nevoie de un adversar pe care să-1 poată învinge. Se străduieşte să fie dură, dar în majoritatea cazurilor cedează înainte de a-şi atinge scopul final. Renunţarea la unele obişnuinţe rele se poate face şi printr-o metodă mai blândă dar cu mult mai hotărâtă - *imaginaţia. Imaginaţia* se agaţă direct de scopul vizat, nu lucrează prin intermediari.

Acesta este un alt motiv pentru care am accentuat atât de mult în capitolele anterioare învăţarea vizualizării cât mai realiste, cu cât mai multe detalii. Dacă îţi completezi imaginaţia cu credinţa şi cu dorinţa de a realiza, cu aşteptarea hotărâtă a realizării, dacă **înveţi să îţi imaginezi cât mai viu scopurile,** să vezi, să simţi, să guşti, să pipăi, să atingi ţelul propus, atunci vei obţine tot ce vrei. „Dacă voinţa şi imaginaţia ajung la conflict -spunea E. Coue - atunci totdeauna imaginaţia este cea care iese

învingătoare". Dacă ai încerca doar să te gândeşti să scapi de un obicei prost, probabil te vei păcăli. Dacă ţi-ai dori aceasta într-adevăr, atunci vei şi scăpa. Ar trebui să-ţi doreşti mai tare *avantajele* care ar rezulta scăpând de obicei, decât abandonarea ca atare a obiceiului. Dacă vei învăţa să-ţi doreşti cu tărie suficientă acest avantaj, te vei elibera de obiceiul involuntar. Concentrarea asupra abandonării obiceiului, precum şi decizia în acest sens te leagă şi mai mult de acel obicei. Se aseamănă oarecum cu decizia *fermă* că din acest moment vei adormi - decizie care dimpotrivă, te va ţine treaz.

Să vedem însă ce avem de făcut. Pentru exemplificare, vom lua două dintre cele mai solicitate cazuri de către cursanţii la *Autocontrol:* **pofta de mâncare exagerată (bulimia) şi fumatul.**

Dacă vrei să îţi diminuezi pofta de mâncare, pentru început va trebui să revezi problema privită din exterior, analizând-o detaşat ca şi cum ai face-o pentru altcineva.

Care este problema: mănânci prea mult de poftă sau de nervi, la ore sau lângă persoane nepotrivite, faci prea puţină mişcare sau dragoste sau din toate câte ceva?

Poate că problema depinde nu atât de cantitatea, cât de calitatea necorespunzătoare a alimentelor sau a companionului sau a orelor alese. Poate că răspunsul ar fi schimbarea regimului alimentar sau a orei de masă sau a coechipierului. Cel care îţi dă răspunsul poate fi medicul, dieteticianul sau „bioterapeutul de familie" (vezi , 3ioterapeutul de familie" - M. Fini şi D. Seracu).

De ce vrei să slăbeşti? Eşti atât de gras încât îţi periclitezi sănătatea, ori vrei să devii mai atractiv, slăbind? Ambele motive sunt bune pentru a slabi, dar trebuie să te decizi asupra celui adevărat şi puternic, pentru a şti la ce avantaje să te aştepţi. Dacă

ai ajuns să mănânci un meniu corespunzător cu cantităţi modeste de alimente, dacă faci mişcare suficientă şi ai doar un uşor plus de greutate, atunci (cu excepţia când medicul îţi recomandă expres să slăbeşti) părerea mea este să rămâi aşa cum eşti. Să îţi modifici greutatea ar necesita un efort inutil faţă de câştigul pe care 1-ai putea obţine. Probabil că ai probleme
mult mai importante în viaţă pentru care să îţi foloseşti energiile eliberate de *Autocontrol,* decât de a scăpa de câteva kilograme în plus.

Dacă eşti într-adevăr decis să slăbeşti şi ştii şi de ce o faci, atunci pasul următor este să analizezi prin prisma simţurilor avantajele ce vor rezulta în urma slăbirii. Nu lua în socoteală doar avantaje generale cum ar fi: „voi arăta mai bine", ci concret folosind în lucru toate cele cinci simţuri de care dispui. De exemplu:

- **Văzul** - caută o fotografie mai veche în care eşti atât de slab pe cât doreşti să devii.
- **Auzul** - încearcă să-ţi închipui ce vor zice oamenii când te vor vedea aşa slab cum ţi-ai propus să fii.
- **Gustul** - închipuie-ţi aroma gustativă a acelor mâncăruri care pot figura din belşug în noul meniu adecvat scopului propus.
- **Mirosul** - gândeşte-te la aroma acestor mâncăruri.
- **Pipăitul** - închipuie-ţi cât de netede îţi vor fi braţele, pieptul, abdomenul, şoldurile, pulpele, dacă vei slăbi.

Şi totuşi nici aceste cinci simţuri nu sunt suficiente pentru a putea vizualiza profund. Esenţiale sunt şi sentimentele, închipuieşte-ţi în ce *vogă* şi cât de atletic te vei simţi după ce vei da jos kilogramele dorite!

Având toate acestea în minte, intră în *Alfa.* Realizează-ţi ecranul mental şi proiectează-ţi pe el imaginea actuală, cea pe care vrei să o schimbi. Lasă să dispară această imagine în trecut (stânga), iar

din dreapta împinge o imagine (poate fi o fotografie mai veche de-a ta) în care arăţi aşa cum doreşti să devii după cura de slăbire.
Cât timp te observi (mental) în această ipostază, încearcă să îţi imaginezi cu cât mai multe detalii cum te vei simţi când vei fi atât de slab(ă)? Cum te vei simţi când te vei apleca să îţi legi şireturile? Dar când urci scările? Dar când vei reuşi să scapi de aceste haine? Când poţi din nou să te plimbi pe plajă? Ce vei simţi faţă de tine însuţi dacă vei reuşi? Să nu îţi pară rău de timpul pe care îl cheltuieşti cu toate acestea. Treci senzaţiile prin toate cele cinci organe de simţ, gândindu-te pe rând la câte un singur lucru, aşa cum am amintit mai sus şi simte-te cât mai bine.

Acum, tot mental, treci în revistă meniul tău obişnuit - nu numai ce, dar şi cât şi cum mănânci de obicei - şi alege mâncărurile ce pot fi ronţăite între mese (de exemplu, morcovi). Spune-ţi: „corpul meu nu are nevoie de mai multă mâncare, nu va simţi foame şi nu va trimite semnale să primească *supliment*". Fii atent ca pe timpul meditaţiei să nu apară imagini ale mâncărurilor de evitat!
Cu aceasta termină-ţi meditaţia. Să o faci de două ori pe zi.
în timpul acestui program de slăbire este de o importanţă deosebită să îţi pui un ţel real în faţă. Dacă ai un surplus de 25 de kilograme, atunci nu te poţi gândi serios ca într-o săptămână să scapi de acestea şi să arăţi ca **Audrey Hepburn** sau **Mark Spitz!** Eu unul mă îndoiesc de rezultatele pe care le vei obţine.
în primele zile vechile mesaje ale corpului pot să mai apară, cum ar fi: *ce bine ar pica o bucăţică de ciocolată.* Dacă eşti ocupat în timpul zilei şi nu ai timp de meditaţie, efectuează o inspiraţie adâncă, împreunează-ţi cele trei degete în modul cunoscut deja şi readu-ţi în minte cuvintele folosite în *Alfa* privind necesitatea dietei

pentru corpul tău. Te ajută dacă în acest timp îţi arunci o privire pe o fotografie de a ta mai *subţire.*

Prin *Autocontrol* ţi se va îmbunătăţi starea sufletească, iar aceasta va contribui într-un mod esenţial la funcţionarea optimă a corpului tău. Cu câteva îndemnuri mentale, surplusul de greutate pe care-1 ai va ceda cu bucurie.

Metoda are nenumărate variante. Caută, alege şi foloseşte-o pe cea care ţi se potriveşte cel mai bine.

Ca un exemplu: s-a organizat o întâlnire săptămânală a unor cursanţi de *Autocontrol.* Dintre aceştia, 15 s-au prezentat la fiecare curs; ei au slăbit în medie 2,2 kg într-o lună! Toţi au slăbit! După încă o lună s-a reluat cântărirea acestor 15 şi s-a constatat că 7 din ei au mai dorit şi au mai slăbit în continuare, iar ceilalţi 8 şi-au menţinut greutatea. Nici unul nu s-a îngrăşat deloc!

Fumatul este un obicei periculos pentru organism. Deci: dacă fumezi, cred că acum a sosit momentul să renunţi, în mod similar cu slăbitul şi aici vom folosi în modul de lucru etape, lăsând timp berechet corpului să înveţe să se supună complet noilor instrucţiuni venite de la creier.

Din punctul de vedere al exteriorului nu mai este nevoie să punctăm avantajele renunţării la fumat, sunt prea cunoscute: îţi creşte vitalitatea, chiar se multiplică, organele de simţ îţi vor funcţiona mai bine, la fel şi viaţa. Probabil le ştii mai bine decât mine. Şi atunci de ce mai stai pe gânduri?

Intră în *Alfa,* proiectează-te pe ecran în poziţia şi la ora la care fumezi prima ţigară a zilei. Te vezi calm timp de o oră. Vezi cât de multe ai putea face în această oră în afara fumatului. Dacă, să zicem, această oră ţine între 7 1/2 şi 8 1/2, spune-ţi: *„începând de acum, între 7 112 şi 8 1/2 voi renunţa la fumat. Voi savura faptul că în timpul acestei ore nu mai fumez. Merge uşor, deja m-am*

obişnuit!" Repetă acestea până când şi în *Beta* va trece într-adevăr uşor prima oră fără fumat! Acum a venit timpul următorului pas: câştigă cea de-a doua oră. Forţarea poate reprezenta o pedeapsă pentru corpul tău, ceea ce nu ar fi cinstit, deoarece psihicul şi nu corpul tău este cel care a început *să fumeze.* Lasă deci ca şi acum psihicul să facă ce are de făcut, pe baza imaginaţiei. De altfel, pe această temă vom mai reveni într-unul din capitolele următoare.

Câteva idei:

a) Schimbă cât mai des sortimentul de ţigări fumate.

b) în orele în care încă nu ai renunţat, de câte ori intenţionezi să-ţi aprinzi o ţigară, întreabâ-te: *Doresc eu într-adevăr această ţigară?* Vei fi surprins de cât de multe ori vei obţine: NU! Aşteaptă cu următoarea ţigară până când răspunsul va fi din nou: DA!

c) Dacă în ora deja eliberată de ţigară corpul totuşi îţi cere una, împreunează-ţi cele trei degete în modul cunoascut, inspiră adânc şi - folosind aceleaşi cuvinte din timpul meditaţiei -spune-ţi că în această oră nu fumezi şi nu vei fuma! Legat de această metodă de bază pentru a renunţa la fumat, mai există o serie întreagă de alte tehnici pe care poţi să le cauţi şi singur.

E drept, trebuie să recunosc faptul că nu există încă atât de multe rapoarte privind renunţarea la fumat, ca în slăbire. Totuşi, există suficient de mulţi cursanţi de *Autocontrol* care au renunţat sau au diminuat sensibil numărul de ţigări zilnice, motiv (cred) suficient pentru a stimula şi pe alţii la folosirea *Autocontrolului pas cu pas* în abandonarea fumatului.

9 Folosirea subconştientului în autotratamentul pentru ameliorarea stării proprii de sănătate

9.1 Forţa subconştientului

Este surprinzător cât de puţini ştiu să-şi folosească forţa subconştientului pentru ameliorarea stării de suferinţă a corpului. Poate tocmai de aceea există atât de mulţi care consideră tratamentul pe cale psihică ceva mistic şi inexplicabil. Dar oare este ceva mai inexplicabil decât pasiunea unor pacienţi pentru teancurile de reţete pline de medicamente prescrise de medici pentru cutare sau cutare maladie, mai mult sau mai puţin banală, medicamente cu efecte secundare, unele chiar grave asupra organismului? Să nu luăm decât un singur exemplu, pe care 1-am repetat deja de nenumărate ori în diferite cercuri: copilul a început să-ţi tuşească.

Te duci la medic, de la el la farmacie, iar de acolo revii acasă cu o pungă plină cu antibiotice. Şi asta în cazul unei răceli banale (unde există nenumărate reţete naturiste şi masaje foarte eficace şi încercate de secole) sau în cazul unei tuse banale, unde o tot atât de banală inhalaţie cu ceai de muşeţel sau trasarea unor dungi cu muştar de masă între baza gâtului şi baza sternului fac minuni! Ştii cumva de unde provine cuvântul *antibiotic!* Dacă nu, îţi spun eu: de la *anti* şi *bios,* adică *împotriva vieţii!* Nu neg, în cazurile grave unde orice altă metodă ar fi un eşec total, administrarea antibioticelor este necesară. Dar în cazurile banale, care pot fi tratate pe cale naturistă sau cu o simplă sulfamidă, administrarea antibioticelor, din ce în ce mai puternice şi în doze tot mai masive, nu face altceva decât să oblige toată microfauna din organism să îşi producă fracţii de rezistenţă, iar în momentul când într-adevăr este nevoie de un antibiotic, pentru a se obţine un efect cât de cât sesizabil trebuie să se administreze doze astronomice! Ca să nu mai vorbesc de efectele secundare! în schimb, nu cunosc să existe în medicaţia alternativă (prin asta înţelegând atât metodele

naturiste *clasice,* cât şi cele psihice de care vorbim aici) asemenea probleme.

Cercetările medicale află tot mai multe din legăturile care există între subconştient şi corpul fizic, dar cunoştinţele sunt încă destul de disparate. Totuşi, putem trage o concluzie foarte importantă: subconştientul joacă un rol deosebit de puternic, necunoscut încă pe deplin.

Sunt convins că dacă tehnicile şi metodele *Autocontrolului pas cu pas* ar fi mai bine cunoscute şi aplicate (chiar dacă nu în totalitate, deoarece domeniul este departe de a fi epuizat), aproape toţi am avea corpurile în stare de funcţionare perfectă. Dar, chiar în stadiul incipient de cunoaştere a *Autocontrolului pas cu pas* şi a posibilităţilor sale, avem deja suficiente cunoştinţe ca să putem acţiona mental asupra fizicului pentru a-1 întări şi pentru a-i mobiliza forţele regeneratoare, reuşind astfel să putem învinge cu mai mult succes bolile.

Nu cred că ai uitat că „omul a fost creat de El după chipul şi asemănarea Lui" *(Geneza),* adică perfect. Dar El, cunoscându-ne în totalitate, ştia dinainte că vor apare diferite dereglări, provocate sau nu direct de către noi înşine, care să dea peste cap echilibrul acesta perfect. Tocmai de aceea El ne-a dotat cu *aparate şi dispozitive* necesare pentru restabilirea echilibrului. Prin diferite tehnici (nu numai prin *Autocontrolul pas cu pas)* noi nu facem altceva decât să *punem în priză* aceste *aparate şi dispozitive.*

Chiar şi metoda lui Coue a avut succes în cele mai diferite maladii, cu toată simplitatea sa. Tehnica *Autocontrolului pas cu pas,* care aplică şi metoda Coue, are efecte mult întărite. *Este de la sine înţeles faptul că, -cu cât cineva este mai perfecţionat în automedicaţie psihică, cu atât va trebui să apeleze mai rar la medicaţia alopată. însă, luând în considerare nivelul actual al*

Autocontrolului cred că este prea devreme dacă te-ai gândit deja la *pensionarea* medicilor. Discută şi în continuare problemele pe care le ai cu medicul tău şi apelează la el când este nevoie. Dacă în paralel aplici şi cele cunoscute prin *Autocontrol pas cu pas,* nu faci altceva decât să îl ajuţi în munca sa de a te vindeca, iar el (medicul) va fi plăcut surprins ce bine ai reacţionat la tratament, faţă de alte cazuri. Eventual, ulterior (cu anumite riscuri de a nu fi crezut în totalitate), poţi să-i povesteşti cum ţi-ai *stimulat* corpul pentru a se vindeca mai repede şi mai bine. Trebuie să ţii cont de faptul că o boală, odată ajunsă şi instalată în corpul tău fizic, poate fi înlăturată mult mai bine şi mai uşor prin munca concertată a medicului şi a ta. Foloseşte deci *Autocontrolul,* pas cu pas!

9.3 Cei şase paşi în autotratamentul de curăţire mentală

Autotratamentul este format din şase paşi destul de simpli:
Primul pas: începi prin a te considera (în *Beta)* a fi o persoană tot mai iubitoare (şi implicit iertătoare), iar Iubirea (aproapelui) consider-o ca şi când ar fi esenţa finală a tuturor lucrurilor! (Chiar şi este!) Pentru aceasta însă, probabil ai nevoie de o curăţenie mentală generală (vezi cap. *Puterea cuvintelor).*
Al doilea pas: intră în *Alfa.* Chiar şi aceasta reprezintă deja un pas enorm pe calea vindecării tale, deoarece (după cum am mai amintit) pe acest nivel al subconştientului se anihilează toate activităţile negative (supărări etc., asupra cărora vom mai reveni), iar corpul tău primeşte *cale liberă* pentru a face ceea ce trebuie să facă prin natura sa primordială: să se autorepare. Natural, supărarea sau sentimentele negative pe care le ai pot fi foarte reaie, dar ştii că ele sunt trăite doar pe nivelul exterior, în *Beta.* în

Alfa nu se poate intra cu ele. Le *laşi la uşă,* iar până revii are *cineva* grija să le ia de acolo şi-i mulţumim pentru asta!

Al treilea pas: vorbeşte-ţi mental despre primul pas; concepe-ţi dorinţa de a face o curăţenie mentală generală, că vrei de acum înainte să gândeşti numai în mod pozitiv, că vrei să devii un om iubitor cu toată lumea, bun şi iertător.

Al patrulea pas: vizualizează-te cu suferinţa sau boala pe care o ai. Foloseşte ecranul mental, simte boala: nu pierde însă prea mult timp cu asta, etapa are doar rolul de a-ţi concentra

forţele curative spre locul unde este nevoie de ele. (Reacţia de apărare a organismului).

Al cincilea pas: împinge uşor imaginea *suferindă* spre sânga şi înlocuieşte-o cu una benefică unde apari complet vindecat şi fericit! Simte, savurează fericirea şi libertatea stării de a te fi vindecat complet! Rămâi la această imagine, stai un timp acolo, savureaz-o şi fii conştient că ai meritat-o, fii conştient că în această stare de sănătate completă eşti în acord deplin cu voinţele pe care le are Natura faţă de tine.

Al şaselea pas: întăreşte-ţi încă o dată curăţenia mentală şi termină spunând (tot în *Alfa): Azi mă simt mai bine decât ieri din toate punctele de vedere!*

Cât timp şi cât de des să faci aceşti paşi de autotratament?

După modesta experienţă pe care o am de cea 30 de ani, 15 minute sunt suficiente; exerciţiul trebuie să îl faci cât de des posibil, dar cel puţin zilnic. Aici nu există riscul de *a sări peste cal.*

Să fac o mică paranteză în legătură cu *a sări peste cal:* poate că ai auzit voci spunând că meditaţia este *ceva bun,* dar nu este bine să exagerezi deoarece „ţi se poate sui la cap". Se spune că te îndepărtează de lume, iar sub efectul ei ne ocupăm prea mult de noi înşine. Nu ştiu dacă este adevărat sau nu, dar dacă despre alte

tehnici şi metode de meditaţie se poale (eventual) afirma asta, nu se poate spune la fel şi despre *Autocontrol.* Noi accentuăm aici fapiul că prin *Autocontrol pas cu pas* nu ne forţăm să ne ridicăm deasupra problemelor practice pentru evitarea lor, ci dimpotrivă, noi ne îndreptăm atenţia tocmai spre rezolvarea lor, spre găsirea căilor cât mai simple care să ne ajute la aceasta. Iar acest lucru nu poate fi făcut niciodată *în exces.*

Revenind la autovindecare: primul pas fiind făcut, următorul vine în mod automat şi tot aşa maf departe. Exersează în *Beta,* în *Alfa,* în *Teta.* Simte, trăieşte Iubirea faţă de alţii şi faţă de tine însuţi! Dacă în timpul zilei simţi că-ţi slăbeşte acest sentiment, împreunează-ţi cele trei degete şi el va reveni imediat.

9.3 Întărirea aurei

Aura reprezintă totalitatea corpurilor energetice ce ne înconjoară. Conform clarvăzătorilor, la om există şapte corpuri energetice: unele *terestre,* urmate de altele *celeste.* lată-le în ordinea crescătoare a vibraţiilor: *corpul fizic, eteric* (sau vital, energetic), *emoţional* (sau astral), *mental, cauzal, spiritual* şi *atmic.* Majoritatea oamenilor înţeleg prin *corp* doar pe cel fizic, în realitate, corpul este format din summumul atât al corpului fizic, cât şi a celor energetice. Pe măsură ce ne *îndepărtăm* de corpul fizic, corpurile energetice devin din ce în ce mai subtile, se întind tot mai mult în spaţiu, sunt tot mai dificil de văzut, iar la un moment dat chiar şi de vizualizat.

Un exerciţiu simplu de a vedea *aura* este să îţi întinzi mâna cu palma spre un perete vopsit într-o culoare deschisă, cum ar fi huma sau varul, în jurul degetelor, după un exerciţiu scurt, poţi sesiza o reverberaţie a aerului asemănătoare cu cea de deasupra

unui reşou electric. Vei exclama: *este efectul căldurii corpului!* Până aici aş fi de acord cu tine. Dar... Roagă acum două persoane să îşi apropie mâinile în faţa unui perete de tipul celui descris mai sus.

Dacă persoanele manifestă una faţă de alta sentimente de atracţie, vei observa că acea uşoară reverberaţie a celor două mâini parcă se atrage, începe să se întindă şi la un moment dat se contopeşte cu reverberaţia celuilalt. Dacă însă persoanele respective manifestă sentimente adverse una faţă de

cealaltă, haloul fiecăreia parcă începe să se retragă. Asta deja nu se mai poate explica prin *căldura animală.* După un anumit exerciţiu poţi ajunge să vezi aura în jurul întregii persoane. Poţi chiar să o vezi în culori! Pentru aceasta însă este nevoie de un anumit exerciţiu. Poate ai observat deja că în zilele senine, dacă te uiţi spre cer, observi un dans (asemănător mişcării browniene) al unor mici cerculeţe cu un punct central, în zilele cu cer acoperit numărul lor se diminuează, iar dacă ziua este foarte noroasă, ele pot aproape să dispară. Conform clarvăzătorilor, acestea sunt particulele de energie, cunoscute şi de extrem-orientali sub numele de *prana, Qi, orgon* etc. Dacă acum îţi îndrepţi privirea spre coroana unui pom, vei observa în jurul ei un fel de flăcărui mov-palid, cu o mişcare unduitoare uşoară; este *aura* pomului. Dacă suflă vântul, aceste flăcărui sunt deplasate uşor în direcţia în care acesta bate.

Dacă eşti atent, după un anumit exerciţiu poţi observa cum particulele de orgon parcă sunt atrase şi intră în aura pomului. Pomii metabolizează această energie subtilă. De aici nu mai ai decât un pas până la dezvoltarea capacităţii de a vedea aura unui om! în general ea se întinde în jurul întregului corp de la câţiva

centimetri, până la câţiva zeci de centimetri, în funcţie de vibraţia omului respectiv.

în *Alfa,* după cum ţi-am mai spus, nu există *imposibil.* Intrând în *Alfa* şi spunându-ţi: *acum voi vedea aura lui X,* proiectându-1 pe acesta pe ecran într-adevăr îi şi vizualizezi aura sub forma unui halo argintiu sau colorat care îl înconjoară. Dacă vrei să-i vizualizezi un anumit corp energetic, nu ai altceva de făcut decât să te *acordezi* pe vibraţiile acelui corp şi imediat îl vei avea pe ecran în jurul corpului fizic. Vederea directă a unui corp energetic necesită un anumit antrenament, dar şi o anumită capacitate.

Primul corp energetic cel mai apropiat de cel fizic, deci cu o structură subtilă mai apropiată de a acestuia, este *corpul eteric* sau *vital.* Clarvăzătorii îl văd sau îl vizualizează într-o nuanţă albastră-cenuşie, în funcţie de tipul persoanei în cauză (cu activitate fie mai mult spre intelectual, fie mai mult spre fizic). Urmează *corpul emoţional* sau *astral,* legat de lumea sentimentelor; are o structură multicoloră, funcţie de starea de conştientă. Următorul corp este *corpul mental,* mai subtil decât precedentul, galben-auriu (aminteşte-ţi de *aura* sfinţilor de pe icoane), mai distanţat în jurul capului şi mai apropiat în rest. Urmează *corpul cauzal,* ş.a.m.d. Dacă doreşti, în *„Teosofia*" lui Steiner poţi găsi p descriere detaliată a lor; dar Steiner nu este singura sursă documentară: Barbara Ann Brennan şi Aliodor Manolea al nostru le explică şi mai detaliat.

Revenind la aură: în *Alfa,* **rugându-L să-ţi trimită din Lumina Lui atât cât ai nevoie pentru a-ţi întări aura,** deschide-ţi palma mâinii stângi (recepţie) spre a-I primi Lumina şi îndreptându-ţi palma mâinii drepte (emisie) spre imaginea din faţa ta de pe ecranul mental baleiază-ţi propria imagine cu fascicolul ce ţâşneşte din podul palmei, până când aura îţi devine alb-strălucitoare.

Nu uita să îţi începi meditaţia cu propoziţiile învăţate, la care mai adaugi una, astfel încât în final să spui: *Invoc Lumina, sunt un canal curat şi perfect, Lumina îmi este călăuză. Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ce vreau şi am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie. Tot ce creez, tot ce realizez se face prin voinţa, cu ajutorul, sub controlul şi în numele Tatălui. Amin!*

9.4 Chakrele şi activarea lor

Atât pe corpul fizic cât şi pe cele energetice există un număr de deschideri circulare, cunoscute din filosofia indiană sub numele de *chakre* (care în traducere liberă înseamnă *roţi).* Există şapte chakre principale şi mai multe sute secundare. Chakrele principale sunt situate pe partea ventrală a corpului (pe faţă), iar chakrele II-VI au şi proiecţii dorsale (pe spate). După cum ţi-am amintit, în fiecare palmă există câte o chakră secundară, care are în mod normal: poziţia de *recepţie* la stânga şi de *emisie* la dreapta. La stângaci situaţia este inversă. (Uită-te la gravurile reproduse în *Mica Biblie;* aproape în toate Mântuitorul este reprezentat cu palma mânii stângi deschisă în sus spre Tatăl - recepţie, iar cu dreapta spre popor - emisie).
Alte chakre secundare există pe umeri, genunchi, în dreptul splinei, pe sfârcuri (dar numai la femei), la încheietura labei piciorului etc.
Explorând forma unei chakre, vom constata că ea apare ca o deschidere biconică, cu vârfurile unite, care emerge din corp spre partea ventrală sau dorsală. Ele au o rotaţie, un spin (un vector) care diferă de la o chakră la alta şi în funcţie de sex.
Dacă spinul de rotaţie al chakrei ventrale este orar, conul chakrei corespunzătoare de pe partea dorsală are o rotaţie antiorară. Sensul de rotaţie poate diferi de la o oră la alta, de la o persoană la

alta, în funcţie de diferitele stări maladive sau sufleteşti etc. în mod normal spinii chakrelor ventrale (începând cu chakră I spre VII) la un bărbat sunt alternativ: orar, antiorar, orar ş.a.m.d. La o femeie, după cum ţi-am spus, situaţia este inversă: antiorar, orar, antiorar etc. Poţi stabili şi tu direcţia de rotaţie a unei anumite chakre cu un pendul din Cristal (despre Cristalele de Cuarţ voi reveni mai pe larg în capitolele următoare) sau cu un pendul din bazalt (proprietăţile cele mai minunate le are bazaltul românesc - dar despre asta vom vorbi altă dată). Roagă persoana a cărei chakră vrei să o explorezi să se culce şi apropie pendulul de chakre pe verticală. **Roagă** pendulul să-ţi indice spinul chakrei. La un moment dat el va începe să se rotească, direcţia de rotaţie fiind cea a spinului chakrei respective. O altă modalitate este ca să apropii cu mâna dreaptă un Cristal ţinut orizontal faţă de corpul persoanei cercetate, aşezat vertical de data asta.

Acum, ţinând cu mâna ta stângă antebraţul său drept pentru a sesiza pulsul, începi să cobori treptat Cristalul în lungul liniei mediane a corpului. La un moment dat Cristalul va fi coaxial cu conul unei chakre. Atunci când vei simţi pentru o perioadă scurtă de timp (1-2 secunde) o uşoară accelerare a pulsului, Cristalul va fi cu vârful spre sensul de rotaţie a vortexului chakrei; dacă pulsul se diminuează, el este în direcţia opusă. Continuând mişcarea în lungul corpului şi ajungând la partea diametral opusă a chakrei, pulsul va prezenta o modificare inversă faţă de cazul de mai sus. Astfel, inspectând corpul de sus până jos, poţi să-i stabileşti sensul de rotaţie al chakrelor ventrale, iar apoi a celor dorsale.

Prima chakră - *Muladhara Chakră (Prithivi Granthi), chakră pubiană* — este situată exact în prelungirea coloanei vertebrale, la jumătatea perineului. Are două proiecţii: una ventrală (în dreptul osului pubian) şi una dorsală (în dreptul sacrumului). Caracteristici:

vitalitate, energie subtilă telurică, legătura cu pământul, interacţiune grosieră, inactivitate, somnolenţă, soliditate. Dintre organele de simţ coordonează mirosul, iar dintre glandele endocrine suprarenalele (coordonând sinteza adrenalinei şi noradrenalinei). în corp i se subordonează toate părţile tari: craniul, coloana, coastele, oasele, dinţii, unghiile, cartilajele şi ambele picioare. Coordonează toată partea inferioară a corpului: intestinele, prostata, rectul, anusul; de asemenea coordonează şi formarea celulelor sangvine. Pe corpul fizic, precum şi în aură, are de obicei culoarea roşie ca focul.

A doua chakră - *Swadisthana Chakră (Varuna Granthi), chakră ombilicală* - este situată la cea 2 cun sub ombilic (unitate tradiţonală de măsură chineză pentru lungime, fiind egală cu lăţimea degetului mare de la mâna dreaptă - cea 2,5 cm). Caracteristici: energia instinctelor, energia subtilă a apei, energiile magnetice lunare, mimetism, conformism, integrare socială, senzualitate. Coordonează gustul şi organele de reproducere, precum şi sinteza hormonilor respectivi (estrogeni şi testosteronul), în corp i se subordonează organele de reproducere, rinichii, vezica, toate lichidele ca: sângele, limfa, sucurile digestive, sperma etc. Apare în culoare portocalie.

A treia chakră - *Manipura Chakră (Agni Granthi), chakră plexului solar* - este situată pe locul omonim de pe corp. Caracteristici: ambiţie, voinţă, dinamism, violenţă, energia subtilă a focului, energia Soarelui, expansivitate. Coordonează văzul şi pancreasul, respectiv biosinteza insulinei, în corp i se subordonează spatele inferior: cavitatea abdominală, sistemul digestiv, stomacul, pancreasul, splina, sistemul neuro-vegetativ. Este chakra pentru tonifierea generală a organismului. Apare în culoare galbenă, până la auriu.

A patra chakră - *Anahata Chakra (Vayu Granthi), chakra inimii -* se află localizată în centrul pieptului, pe orizontala inimii. Coordonează pipăitul şi timusul (hormonul timian, dar şi Iubirea), în corp i se subordonează spatele superior: cavitatea toracică, inima, plămânii inferiori, sistemul circulator, pielea, mâinile. Apare colorată verde, cu un punct roz în centru.

A cincea chakră - *Vishuddha Chakra (Vyoma Granthi), chakra bazei gâtului -* este localizată pe locul omonim. Caracteristici: intuiţie intelectuală, inteligenţă pură, energia subtilă a eterului (Akaşa - în hindusă), transcenderea aspectelor temporare, trăiri sublime de natură spirituală. Coordonează auzul şi tiroida împreună cu paratiroida, stimulează biosinteza hormonului tiroxina. In corp i se subordonează plămânii, bronhiile, esofagul, aparatul de vorbire (şi vocea), gâtlejul, ceafa, maxilarele, are rol în verbalizarea Logos-ului. Apare în culoare azurie.

A şasea chakră - *Ajna Chakra (Aham Granthi),* „al treilea ochi", *ochiul lui Siva,* se află priectată pe frunte la l cun (vezi chakra II) deasupra ochilor, între sprâncene. Caracteristici: putere mentală deosebită, centru de comandă mentală, clarviziune, telepatie. Coordonează toate simţurile, iar în sistemul endocrin hipofiza, respectiv sinteza vasopresinei şi pituitrinei. Apare în culoare albastru-închis până la indigo.

Câteodată este punctată cu steluţe aurii. Chakra dorsală este proiectată puţin sub orizontală, la partea superioară a gâtului, imediat sub adâncitura de la baza craniului.

Fiecare din chakrele H-VI are câte o corespondentă dorsală situată pe orizontala chakrei ventrale.

A şaptea chakră - *Sahasrara Chakra (Mahat Granthi), chakra coroanei -* este situată în maleola din creştetul capului, în punctul cunoscut ca *moalele capului.* Caracteristici: starea de înţelepciune,

realizare spirituală supremă, extaz, consonanţă cu ABSOLUTUL, revelarea DIVINULUI în fiinţă. Lucrează împreună cu epifiza - glanda pineală - coordonând sinteza serotoninei. I se subordonează creierul mare şi calota craniană. Poate apărea violetă, dar de cele mai multe ori are culoare albă sau aurie.

Mentalul controlează practic toate procesele energetice ale organismului, deci şi activitatea chakrelor, care nu sunt altceva decât puncte de metabolizare a energiilor subtile.

Pentru a activa chakrele: intră în *Alfa,* spune-ţi propoziţiile de protecţie de la capitolul anterior, după care proiectează-te pe ecranul mental. (Cu timpul vei observa că nu mai este nevoie să te proiectezi pe ecran. Pur şi simplu *Eul* tău părăseşte corpul fizic, se va întoarce spre el şi eşti cu faţa spre tine însuţi).

Acum, deschide-ţi palma mâinii stângi (natural, nu mai vorbim de corpul fizic, ci de Eu) spre El - recepţie, iar palma mânii drepte spre chakra a VH-a - emisie. Nu este nevoie să îţi poziţionezi mâna dreaptă deasupra creştetului capului; o poţi situa şi paralel cu corpul, energia emisă, odată ajunsă în dreptul chakrei VII, va coti spre ea. Spune: *„Doamne, dă din Lumina Ta atât cât trebuie pentru a activa chakra şi aura mea*" (dacă activezi pe altcineva, numeşte-1). în acest moment vei vizualiza un fascicol de Lumină albă coborând în chakra palmei stângi -recepţie, iar din cea dreaptă tot un fascicol de Lumină albă pătrunzând în chakra a Vll-a - emisie, începe să spui **Rugăciunea Domnească: „Tatăl nostru Care eşti în ceruri, sfînţească-se numele Tău"** (Mt. VI; 9). Coboară mâna dreaptă la cea de-a şasea chakră şi continuă spunând: **„Vie împărăţia Ta;"** (idem, 10). Veiobserva schimbarea culorii fascicolului emergent din alb strălucitor în albastru-violet cu steluţe aurii. Continuă coborând cu mâna dreaptă în dreptul chakrei V: „facă-se voia Ta, precum în cer aşa şi pe pământ" (idem,

10); raza emergentă devine albastră-azurie. La chakra inimii (IV) spune: „Pâinea noastră cea spre fiinţă dă-ne-o nouă astăzi" (idem 11); fascicolul devine fascicol verde-smarald, după care la chakra plexului solar (III) spune: „Şi ne iartă nouă greşalele noastre, precum şi noi iertăm greşiţilor noştri" (idem 12); din palma mâinii drepte va emerge un fascicol de lumină aurie. Coboară acum la chakra II şi spune: „Şi nu ne duce pe noi în ispită" (idem 13); fascicolul devine de lumină portocalie, încheie apoi la prima chakra, cu palma tot paralel cu linia mediană a corpului: „ci ne izbăveşte de cel rău" (idem 13); fascicolul emis va fi de culoare roşie ca focul, iar în momentul în care va ajunge în dreptul deschiderii chakrei, traiectoria lui va coti în sus pentru a pătrunde exact în deschiderea ei.

In final, îndreaptă-ţi palma cu degetele unite spre treimea din stânga a părţii ventrale a corpului şi faci o baleiere de sus în jos, în timp ce din vârfurile degetelor trimiţi un fascicol lat de lumină albă spunând: „Că a Ta este împărăţia" (idem, 13); continuă în sus (cu palma tot înspre pământ) pe linia mediană ventrală a corpului spunând: „şi puterea" (idem, 13); coboară pe treimea din dreapta spunând: „şi slava", treci pe partea dorsală a corpului, şi baleiază de sus în jos cu palma jumătatea din stânga a corpului spunând: „în veci", (idem, 13) şi termină cu jumătatea dorsală din dreapta, de jos în sus, spunând încheierea rugăciunii: „Amin"! (idem, 13).

In urma acestei întăriri chakrele îşi intensifică viteza de rotaţie, *„se deschid",* iar aura devine albă-strălucitoare.

Dacă trebuie să întăreşti un anumit corp energetic, lucrează cu culorile corespunzătoare. De exemplu: la corpul eteric lucrează cu albastru-cenuşiu, la cel mental cu galben-auriu. Pentru faza în care te găseşti acum este mai mult decât suficient să poţi activa aura şi

chakrele în general. Restul de paşi vor veni de la sine pe măsură ce ţi se acumulează rezultatele practice.

în timpul acestei energizări poţi aplica oricare dintre metodele de activare alternativă a chakrelor ca metodă suplimentară. Rezultatele (eminamente benefice) le poţi constata de la prima şedinţă!

Metoda o poţi aplica ori de câte ori constaţi o slăbiciune în organism, în psihic sau de câte ori doreşti. Ea va antrena schimbări impresionante atât în stabilitatea ta afectivă, cât şi în cea fizică. Cu timpul vei putea încerca şi ajutorarea altora, de aproape sau de la distanţă (ţi-am spus, în *Alfa* nu există distanţe!). Rezultatele nu vor întârzia să apară, în general, majoritatea practicanţilor simt un val de căldură benefică ce le inundă corpul, o stare inexplicabilă de bine.

Nu mă întreba ce se întâmplă! Una din legile fundamentale în psionică (termenul cred că este mai corect pentru parapsihologic) este: - „Nu căuta cu tot dinadinsul explicaţii, ele vor veni când eşti copt pentru a le înţelege".

Celelalte legi sunt:

— „Nu compara!"

- „Nu căuta explicaţii teoretice!"

-„Nu abandona!"

9.5 Cel deal şaselea simţ.

Există cel de al şaselea simţ[1]? Orice om cât de cât informat va da un răspuns afirmativ, Este un fapt demonstrat el primim necontenit informaţii din exterior, te afara celor obţinute direct prin cele cinci organe de simţ; aceste informaţii pot veni din trecut, din prezent, din viitor, de aproape sau de la distanţe de neînchipuit (în *Beta);*

ele formează *capacitatea de percepţie extrasenzorialâ (ESP)* care funcţionează prin al şaselea simţ, fără a fi limitat nici de timp şi nici de spaţiu.
Poate ţi-au căzut fin mână rapoartele privind experienţele lui *J.* B. Rhine care îşi punea studenţii să extragă cărţi de joc dintr-un pachet, încercând să ghicească în prealabil ce carte va ieşi. A efectuat experienţele acestea la Universitatea din Duke (SUA), lucrând tn asemenea condiţii încât să excludă întâmplarea. Noi însă, în *Autocontrolul pas eu pas,* nu avem numai simple percepţii, ci ne proiectăm atenţia asupra punctului respectiv în nemărginitul Spaţiu-Timp exact acolo unde se găseşte informaţia dorită. Percepţia este o reproducere într-un sens prea pasiv, prea limitativ a ceea ce facem prin *Autocontrol.* Tocmai de aceea, poate ar fi mai corect ca fii loc de ESP să se folosească în acest caz termenul de **Proiectart Efectivă a Simţului** (PES).

10.1 Învăţarea PES

10.1.1 Instruire

Pentru a învăţa PES în cadrul *Autocontrolului pas cu pas,* nu ai nevoie de cărţi de joc. Acestea ar folosi eventual pentru a-ţi testa capacităţile native de medium. Noi însă cunoscând asta, vom pune înaintea ta un ţel mult mai mare: să înveţi să te porţi ca medium în viaţa de toate zilele într-un mod atât de complex încât să simţi mult mai din plin *înălţimile* spiritualităţii, iar viaţa să ţi se schimbe complet. Pentru aceasta ai nevoie de o pregătire destul de serioasă atât teoretică cât şi practică, iar efortul îţi va fi răsplătit din plin.
Nu dispera! Până acum mai mult de zece milioane de oameni au învăţat asta; de ce ai fi tocmai tu cel care să nu poată? însuşindu-ţi

toate tehnicile prezentate până aici, ai şi parcurs o bună parte din drumul spre PES. Deja poţi intra în zonele cele mai profunde ale spiritului, poţi rămâne acolo în mod conştient cât doreşti, poţi să faci să-ţi apară în faţă obiecte şi evenimente tangibile cu oricare dintre cele cinci simţuri.
La cursurile *intensive* de *Autocontrol,* studenţii pot deja din cea de-a doua zi să acţioneze psihic, iar în cea de-a treia zi se pot extracorpoliza, adică să îşi proiecteze Eu-1 în afara corpului propriu. La tine, fiind un curs *„prin corespondenţă",* va trebui ceva mai mult timp. Dar, iată că a venit vremea şi pentru aceasta!

10.1.2 Etapa I-Activarea imaginaţiei creative

Pentru activarea imaginaţiei creative vei începe cu un exerciţiu simplu: intră într-o stare'de meditaţie cât mai adâncă şiînchipuieşte-te în faţa uşii casei sau apartamentului tău. înainte de a trece de uşă, observă atent totul. Intră şi opreşte-te în sufragerie, cu faţa spre peretele sudic. Vizualizează camera seara cu toate luminile aprinse, apoi ziua în plin soare, încearcă să vizualizezi totul, în cele mai mici detalii. După asta, atinge peretele cu mâna, iar apoi pătrunde în el! Probabil ţi se va părea ceva de domeniul fantasticului - gândeşti în *Beta*\ Este ceva perfect posibil în *Alfa* pentru unul ca tine, care a trecut de etapa exersării intensive a imaginaţiei creative, în perete vei întâlni un mediu ambiant în care încă nu ai *umblat.* Observă acest mediu nou pentru tine, vizualizează creativ prin prisma celor 5 + 1 simţuri: văz, auz, miros, gust, pipăit + intuiţie; adică: lumini - culori, sunete - vibraţii, mirosuri - arome, gusturi plăcute - neplăcute, consistenţă - duritate - temperatură; prezenţe benefice - malefice. Acum ieşi din nou în cameră şi situează-te cu faţa la peretele în care tocmai

ai fost. *Ia o pensulă* şi vopseşte-1 de sus până jos în negru, roşu, verde, albastru, violet, apoi din nou în culoarea iniţială. A fost dificil?

Ridică un scaun (în *Alfa* constaţi că este fără greutate) şi examinează-1 în faţa peretelui în timp ce îl *zugrăveşti* din nou în toate culorile. Fă acelaşi lucru cu un fruct colorat: pepene verde, galben, lămâie, portocală etc.

La terminarea acestei etape ai făcut un pas important spre implicarea părţii logice a creierului; îţi mai aminteşti, e vorba de emisfera stângă, cea care este întodeauna cu „ *Nu se poate*" în braţe pe „scaunul din spate" din maşină, în timp ce emisfera dreaptă, cea care coordonează imaginaţia, intuiţia creativă, stă pe „scaunul de la volan". Emisfera stângă îţi va spune în timpul exerciţiului de mai sus: *Nu-mi afirma că eşti în interiorul unui perete, ori înîr-un alt loc vrăjit! Ştii foarte bine că şezi în continuare în fotoliu!*

Emisfera dreaptă, datorită antrenamentului repetat, poate ignora asta. Pe măsură ce ne dezvoltăm forţele imaginative, în aceiaşi măsură ne cresc şi forţele pshice. Ele sunt menţinute în viaţă de creierul imaginaţiei creative (emisfera dreaptă).

10.1.3 Etapa II - Proiectarea în diferite corpuri anorganice

În următoarea etapă, în mod similar cu studenţii de la curs te vei proiecta în diferite corpuri anorganice: cuburi şi cilindri din cele mai diferite metale, Cristale de sare de bucătărie sau Cuarţ etc., unde vei proceda exact ca şi în cazul peretelui: analizezi culorile, mirosul, temperatura, duritatea. De data asta însă, schimbă

obiectele de studiu cu altele care au o frecvenţă cât mai mare pentru ca emisfera stângă să nu aibă timp să înceapă iarăşi cu *„Nu se poate".* Intră în detalii. Vizualizează structura intimă a obiectului studiat, structura sa cristalină, atomii, fluxurile de electroni, de energie etc. Nu-i aşa că nu este deloc greu?

10. 1.4 Etapa III - Proiectarea intr-o *fiinţă vie*

Mergând de la simplu la complex, în ordinea logică a treptelor vieţii (probabil ai citit deja de ea: *Cristal-plantă-animal-om-Spirite şi Fiinţe Superioare),* acum te vei proiecta pe treapta următoare, într-o fiinţă vie: un pom fructifer. Analizează-1 în toate cele patru anotimpuri, schimbă-i între timp culoarea fundalului. Proiectează-te apoi în frunzele, fructele şi florile sale. Simte, vizualizează-i fluxurile şi afluxurile de substanţe nutritive, de substanţe de excreţie, de energii. Vezi acum (dar cu alţi ochi, energetici) ce este cu acea aură mov-violet pală pe care ai văzut-o cu ochii corpului fizic. Este ceva superb, ceva ce încă nu ai întâlnit! Te cred. Şi eu am simţit la fel la primele experienţe de acest gen.

10.1.5 Etapa IV - Proiectarea wntr-un corp de animal

Acum vei face un alt salt mare, enorm: te vei proiecta în corpul unui animal. Nu-mi spune că nu iubeşti animalele, că nu te cred. Poate la primele pagini, când ne-am întâlnit, te-aş fi crezut, dar acum, după curăţenia mentală generală să mai afirmi că nu-ţi iubeşti fraţii mai mici - animalele? Este imposibil! Deci, dacă ai un câine, o pisică sau orice animal în casă, proiectează-te în corpul său. De obicei, cursanţii ajunşi la acest stadiu s-au învârtit până acum în atâtea medii imposibil de realizat în *Beta,* încât nici nu se

mai întreabă: *va merge?,* ci intră direct, considerând asta ca pe ceva absolut normal (cum de altfel şi este, dar în *Alfa).*

Ai în faţă ecranul mental; proiectează animalul pe acesta, variind culorile fundalului şi examinează-1 pe îndelete din exterior, apoi proiecteazâ-te în interiorul lui. Păşeşte cu siguranţă; nu-l doare absolut de loc fiindcă tu nu mai eşti material. Eşti Energie-Gând, care poate traversa spaţiul şi timpul cum doreşti! Realizezi câte poţi face? Intră în calota craniană, în creierul viu! Examinează pentru câteva minute tot ce vezi în jurul tău. Ieşi şi examinează acum animalul din exterior. Mai afirmi că este ceva dificil? Vezi ce simplu a fost?

În momentul în care creierul tău a comandat *Acum intr-u în el,* ai şi fost acolo. Ai observat ceva? în *Alfa* nu păşeşti, ci parcă pluteşti, dar cu viteze de neirnaginat. în momentul în care hotărăşti că vrei să fii undeva, în acel moment eşti deja acolo! Acum concentrează-te asupra zonei toracice, apoi intră înăuntru. Examinează tot ce întâlneşti acolo: coloana vertebrală, coastele, plămânii, bronhiile, inima. Coboară ceva mai jos, spre abdomen. Vezi ce înghesuială este acolo? Fă un tur de orizont în tihnă. Nu ştii anatomia animalelor? Prezintă ce ai vizualizat unui medic veterinar (atenţie, să fie o persoană cu deschideri largi, altfel nu detalia sursa informaţiilor tale). Vei rămâne surprins cât de aproape ai fost de realitate. Mai poţi afirma că este fantezie pură? Că nu ai fost într-adevăr în el? Hotărât, NU.

10.1.6 Etapa V - Proiectarea într-un corp uman

Înainte de a continua cu cea mai extraodinară aventură din viaţa ta, vizualizarea interioară a corpului uman, mai ai nevoie de o mică pregătire. Deoarece nu vizualizezi interiorul corpului uman, animal

etc. de dragul artei, ci cu scopul ca în cazul în care constaţi ceva anormal să poţi ajuta organismul respectiv, ai nevoie să intri pentru început într-o meditaţie cât mai profundă, poate chiar până în *Teta,* unde să-ţi creezi un laborator mental. Construcţia, culoarea, forma, dotările interioare ale acestuia ţi le stabileşti după bunul tău plac. Instrumentele sunt însă esenţiale deoarece cu ele vei lucra la ajutorarea altora. Asta pentru început. La etape mai avansate vei putea renunţa la acest laborator, deoarece în urma mantfei: *Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ce vreau şi am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie,* indiferent de ce vei avea nevoie pentru un caz oarecare, în acel moment într-adevăr îl vei şi avea în mână. Totuşi, cu toate că deja pronunţarea acestei mantre ţi-a intrat în reflex de la fiecare activare a zonei *Alfa,* pentru etapa asta dotează-ţi laboratorul. Pentru a înţelege acest pas trebuie să îţi accentuez din nou cât de departe se găseşte simţul nostru psihic faţă de limbaj şi logică şi cât de aproape este de imaginaţie şi simbolistică. Accentuez asta deoarece acum urmează să îţi dotezi laboratorul cu *instrumentele şi aparatele* necesare care să te ajute în vindecarea psihică a corpului fizic. Majoritatea lor sunt instrumente şi aparate pe care în mod normal nu ai cum să le vezi în *viaţa Beta.* îţi dau câteva exemple, deoarece în funcţie de necesităţi ţi le vei *confecţiona* singur: o sită foarte fină pentru *filtrarea* impurităţilor din sânge; o perie moale dotată cu o pompiţă de aspiraţie a scamelor şi depunerilor de praf alb (calcar) din încheieturile înţepenite şi dureroase; o picurătoare cu ulei special pentru încheieturi şi una cu ulei pentru coloana vertebrală; picături şi soluţii pentru dizolvarea depunerilor din interiorul arterelor, anodulilor, chisturilor etc.; unguente pentru acoperirea ulcerelor exterioare şi pansamente gastrice pentru cele interioare; soluţii şi spray-uri *virofuge* şi *virocide,* adică sub acţiunea cărora virusurile *o*

iau din loc sau sunt distruse, de exemplu în stări gripale. Să nu începi iarăşi cu *Aşa ceva e imposibil,* că te trimit la prima zi, repetent. Cred că ai învăţat suficient până astăzi, ca să poţi înţelege că aceste y'wcdrn îţi sunt esenţiale pentru vizualizare, de care se leagă direct fluxul de câmp PSI pe care îl trimiţi spre persoana în cauză, flux care determină organismul (după recepţia *emisiei* tale) să înceapă activarea sistemului imunitar (de exemplu în cazul spray- urilor de mai sus)! Cu timpul te vei convinge şi tu, la fel ca şi mulţi alţii, că munca efectuată pe aceste nivele profunde ale subconştientului are un efect puternic şi asupra lumii fizice, reale.

În timpul lucrului cu aceste *jucării* s-ar putea să ajungi în impas, să nu ştii ce e mai bine de făcut, să nu fii prea sigur care e procedura optimă, în aceste clipe dificile s-ar putea să ai nevoie de un sfat, de o voce *interioară caldă, calmă, şoptită. Cred că deja te-ai convins că această voce* nu este şoptită, ci normală: cea a Sfetnicilor, a Ghizilor Spirituali, a îngerilor Păzitori. Indiferent cum îi numeşti, tot aceiaşi sunt şi te vor ajuta de câte ori le ceri sfatul! Dacă încă nu i-ai vizualizat, poţi chema în ajutor pe oricine: pe mine, pe altul, specialişti în domeniu, personalităţi *trecute* din lumea noastră. Cu toate că foarte rar se întâmplă ca să te ajute chiar persoana dorită, niciodată nu vei fi dezamăgit de sfaturile primite!

Acum într-adevăr te afli în faţa celui mai mare pas din viaţa ta! Te voi ajuta să te proiectezi într-un corp uman VIU! însă aici nu mai poţi acţiona de unul singur fiindcă va trebui să lucrezi de faţă cu alţii; deci ai nevoie de cel puţin încă o persoană. Primul exerciţiu este studiul interior reciproc între doi prieteni, doi cursanţi etc. Studiul poate fi efectuat alternativ. Adică exerciţiul va trebui să îl efectuezi în prezenţa cuiva care va fi îndrumătorul tău.

Acesta te va orienta psihic, în timp ce tu vei fi operatorul (tot psihic), după care schimbaţi rolurile. Primul scrie pe hârtie numele unui cunoscut (nu obligatoriu cunoscut al amândurora), vârsta, sexul acestuia, date mai importante legate de el (sau ea), precum şi maladii şi suferinţe de care are cunoştinţă. Dacă poţi, ar fi ideal să ceri ajutorul unui medic care să aibă vederi mai largi, pentru că ceea ce va urma prezintă riscul neîncrederii, deoarece frizează cel mai elementar *bun simţ medicali*

Intră în *Alfa;* acum eşti poate pentru ultima oară puţin cam nesigur în privinţa a ceea ce va urma. Când ai semnalizat că ţi-ai activat zona, adică eşti în *Alfa,* ai *laboratorul* în preajmă, eşti în el. înţelepţii sunt prezenţi şi ei; îndrumătorul îţi dă primul caz: vârsta, sexul, numele (acesta nu este obligatoriu), localitatea unde se găseşte (de obicei este suficientă ţara). Rolul tău este să ajungi la această persoană, să intri în ea să o studiezi şi să stabileşti de ce suferă. Examinează-1 din exterior, din interior, iar în caz de nevoie consultă-ţi Sfetnicii, sau chiar îhtreabă-ţi „pacientul", îndrumătorul te va dirija, în timpul examinării să îi spui tot ce găseşti: *spune-i şi atunci când îţi face impresia că doar ghiceşti!*

O astfel de şedinţă poate decurge cam aşa:

Îndrumătorul:

— Ai „un bărbat, Popescu Ion, 48 ani din Bucureşti", îl ai pe ecranul mental. Vizualizează-1. Priveşte-i corpul din exterior, din interior, baleiază-1 de sus în jos, de jos în sus, plimbă-te prin el. Lasă ca imaginaţia să aleagă trei din cele mai interesante locuri. Baleiază corpul în continuare. Spune-mi care sunt aceste locuri interesante care ţi-au sărit în ochi. Să nu dai importanţă dacă ţi se pare că e fantezie pură. Vorbeşte în continuare. Spune-mi tot ce simţi, tot ce vizualizezi.

Executantul:

— Are umărul drept puţin mai căzut şi mai în faţă. Restul este în regulă, exceptând glezna stângă... Să ne uităm în coşul pieptului... totul este cald... dreapta este parcă ceva mai rece... mai răcoroasă şi mai întunecată, îi lipseşte plămânul drept... Să vedem acum glezna. Se pare că este în regulă... are acolo o linie mai albă, subţire, palidă... pe vreme umedă îl doare... probabil e o fractură mai veche. Cred că asta este cam totul... Aşteaptă! Spiritul feminin care mă ghidează îmi arată o zonă din spatele urechii drepte. Văd o tăietură adâncă... o operaţie mai veche la ureche, o tăietură destul de adâncă... asta-i tot.

îndrumătorul:

- Perfect! îi lipseşte plămânul drept şi are o operaţie în spatele urechii drepte. Despre glezna stângă nu ştiu nimic, vom vedea (Atenţie! îndrumătorul să nu spună niciodată *nu se poate* sau *inexact* etc., deoarece poate provoca ieşirea din *Alfa* şi întreruperea experienţei!). Acum continuă în plămânul lipsă şi apoi în tăietura de la ureche. Descrie-mi ce simţi... Descrie-mi tot ce ai simţit pentru ca data viitoare acestea să îţi fie punctul de referinţă pentru plecare. După un minut, revenind în *Beta,* vei zâmbi, dar vei şi exclama: *A fost splendid! E curată nebunie!*

într-adevăr, e o nebunie curată! Este împotriva a tot ceea ce reprezintă experienţa şi bunul simţ în lumea *lucidă* în care trăim. Ţi-am spus, dacă vrei un medic pe post de îndrumător, să-1 alegi cu grijă şi să-1 previi că tot ceea ce va urma va friza cel mai elementar bun simţ medical. După câteva cazuri rezolvate, se va convinge şi el că *ceva este,* iar apoi s-ar putea să-ţi ceară materialul cursului!

Unii dau câteva erori la primele cazuri, unora nu le reuşeşte deloc primul caz, alţii reuşesc doar la al treilea, la al patrulea, dar încet,

încet şi pas cu pas vor ajunge la reuşită. La cursul de zi *intensiv,* la sfârşitul celei de-a patra zi toţi studenţii au atâtea cazuri rezolvate la activ (de obicei 80-95% din maladiile şi suferinţele existente la subiect) încât sunt convinşi că nu mai este vorba de *simple coincidenţe,* că este exclusă întâmplarea, că aici intră în joc o realitate mult mai serioasă.

Deja după prima încercare vei înţelege că aici nu este vorba de fantasmagorie. Ai învăţat să crezi în ceea ce vizualizezi şi asta te ajută să îţi antrenezi talentul psihic. Legile care există aici sunt legi naturale. Psihicul nostru nu este limitat doar la creier, el se extinde mult dincolo, poate intra în legătură cu oricine şi orice, sfidând nemărginitul Spaţiu-Timp. Insă ca să se poată extinde are nevoie de stimulul dorinţei, de credinţă, de strălucirea speranţei.

Un cursant capabil nu este încă plin de speranţă; dacă este cult şi are o personalitate deschisă ştie că există cel de al şaselea simţ, însă nu crede că lui îi este dat acest har. Când în urma primelor realizări în diagnosticare înţelege că situaţia nu este tocmai aşa, speranţa îl saltă pe culmi nebănuite şi deja prin aceasta avansează cu paşi mari pe drumul cel bun. După câteva ore, având 8-9 cazuri rezolvate, se poate considera absolvent al cursului de iniţiere în *Autocontrolul pas cu pas.*

Mulţi tind să creadă că este o formă de telepatie. La început şi eu credeam aşa. Pentru a elimina suspiciunea, am modificat protocolul experienţelor. Cazurile pe care le primeam de la medicul cu care am făcut primele experimente, le rezolvam direct în faţa lui. Pentru a elimina suspiciunea telepatiei, i-am cerut să-mi dea cazurile sub forma unei liste cuprinzând vârsta, sexul şi localitatea unde se afla cazul, codificându-le cu câte un număr, reţinând pe o a doua listă decodificările, adică perechile număr-nume. în continuare, diagnosticarea o rezolvam cândva, într-o zi sau în mai

multe zile, până la următoarea întâlnire. De data aceasta rezultatele fiind aceleaşi (peste 85% din simptome diagnosticate corect), am reuşit să elimin suspiciunea.

încă nu ştiu care este calea subtilă prin care primim aceste informaţii, dar unda purtătoare a ei parcurge orice distanţă şi trece prin orice mediu. Am avut cazuri şi de peste ocean şi din camera vecină şi chiar de lângă mine.

Timpul de parcurgere a distanţei ce ne separă este instantaneu. Aceasta mi-a amintit de experienţa de telepatie cu una din capsulele NASA care a transmis dintr-o poziţie de pe cealaltă parte a Lunii, când toate legăturile convenţionale (radio, video) erau întrerupte, iar timpul în care semnalul a ajuns pe Pământ a fost mai scurt decât pentru unda radio! Viteze hiperluminice? Tind să cred. O altă experienţă de telepatie a fost efectuată dintr-un submarin aflat pe fundul oceanului sub calota polară, unde de asemenea legăturile radio erau întrerupte; totuşi *celelalte legături* au existat. Tahioni? Nu ştiu. Viitorul va da răspunsul corect.

Energia psihică radiată de oameni are intensitate maximă în cazurile în care viata este în pericol. De aceea o mamă simte atât de bine situaţia limită a copilului său în urma unui accident sau când acesta este în comă.

Acesta este şi motivul pentru care participanţii la cursul de *Autocontrol* încep diagnosticarea în cazurile maladive foarte grave. Dacă ei îşi exersează în mod conştient această capacitate, cu timpul ajung la performanţa de a recepţiona şi semnale mai slabe, iar într-o zi ajung în situaţia de a putea intra în legătură cu oricine (dacă doresc), independent de faptul că persoana în cauză este bolnavă sau sănătoasă şi fără a ţine cont de distanţe şi de tăria emiterii semnalelor. Deci poţi intra în legătură cu fiinţe gânditoare

de **oriunde!** Sensibilitatea ţi se dezvoltă odată cu experienţa. Perseverează!

10.2 *Ghizii spirituali - El si Ea*

Niciodată să nu te consideri singur! întotdeauna există în preajma ta cel puţin încă două fiinţe gânditoare, chiar dacă în mod normal nu îi poţi vedea. Ei sunt *Ghizii Spirituali, Maeştrii, Sfetnicii* etc., având cele mai diferite denumiri, dar reprezentând întotdeauna aceleaşi *Entităţi Superioare.* De la Ei provin gândurile care ne avertizează asupra unei primejdii, Ei îţi şoptesc răspunsurile la întrebările (serioase) pe care ţi le pui, Ei te ghidează când în viaţa ta apare o bifurcaţie şi nu ştii care este *drumul* corect. Ei te fac sa intri într-o librărie sau să te duci la raftul cu cărţi de acasă de unde să iei o carte, să o deschizi la întâmplare iar pe pagina din faţa ta să găseşti informaţia căutată (şi pe care eşti pregătit să o utilizezi).
Să ştii că poţi comunica în mod conştient cu Ei. Le poţi pune întrebări (serioase!) şi vei obţine întotdeauna răspunsuri care reprezintă soluţia optimă. Cu cât apelezi mai des la Ei, cu atât vei avea rezultate mai bune în viaţa ta, în activitatea ta. **Modalităţi de a-I contacta** sunt multe.
Astfel, folosind *Yi Jing (Cartea Schimbărilor -* o carte antică de filosofie chineză) poţi obţine una sau două *Hexagrame* (desene liniare formate din şase linii întregi sau întrerupte) a căror interpretare îţi va da răspunsul căutat, la fel ca şi Tarotul (vezi „Arta Divinaţiei"). Punându-ţi întrebarea şi deschizând *Noul Testament* la un verset oarecare, obţii de asemenea răspunsul căutat.
Dar, fiind deja atât de departe intrat în *teritoriul Alfa,* de ce să nu-I contactezi direct?

Aşeaza-te comod într-un fotoliu, lasă-ţi picioarele (dacă se poate, goale) pe pământ (podea), pune-ţi mâinile în poală în modul cunoscut şi intră în *Alfa.* încearcă să intri într-o zonă cât mai profundă, poate chiar în *Teta.* Roagă-I să se materializeze în faţa ta. Aflându-te la un nivel corespunzător al exersării stării *Alfa,* mai mult ca sigur că îi vei avea în faţa ta chiar de la prima încercare. De obicei se materializează într-un bărbat (stă în dreapta, cum priveşti) şi o femeie (în stânga). Salută-I cu tot respectul. Ei sunt *Ghizii tăi spirituali, înţelepţii* care te coordonează, *Spiritele Superioare* care întotdeauna sunt în preajma ta, chiar dacă nu îi poţi vedea.

Priveşte-1 mai întâi pe El. Ce culoare are părul? Cam ce vârstă crezi că are? Cum este îmbrăcat? Are barbă, mustaţă, este bărbierit'? întreabă-L cum îl cheamă.

Priveşte acum femeia. Câţi ani crezi că are? Ce culoare are părul ei? Cum este îmbrăcată? Cum se numeşte?

Ascultă-I, au multe să-ţi spună. Stai liniştit şi ascultă-Le mesajul. Dacă ai întrebări, dacă te afli în faţa unei dileme, nu pregeta să Le ceri sfatul, îl vei obţine, iar rezultatul aplicării va fi cel optim. Nu eşti obligat să le urmezi sfatul, dar nu-ţi recomand să-1 ignori, deoarece rezultatul tău va fi un eşec.

Când au terminat şi când nu mai ai ce să-i întrebi, mulţumeşte-le pentru tot şi revino în *Beta,* (numărând în modul cunoscut, de la l la 5).Dacă ai senzaţia că nu ai primit toate răspunsurile, mai încearcă. Legătura ta cu ei se întăreşte de la o zi la alta. Pentru început pune întrebări simple, care să aibă răspunsuri de tipul *DA* sau *NU,* apoi întrebările pot fi din ce în ce mai complexe, la fel ca răspunsurile aşteptate şi primite.

Spiritele Superioare îţi dau întotdeauna ajutorul, dar numai la solicitarea ta; ei dau sugestii, nu ordine. Dacă aplici sau nu în

practică cele învăţate de la Ei, depinde numai şi numai de tine. Totuşi, dacă ţii cont de sugestiile lor poţi fi sigur dinainte că rezolvarea problemei avute va fi optimă, oricât de suprinzătoare ţi s -ar părea ideea asta.

Am vorbit despre *Spirite Superioare, Inteligentă Superioară Ghizi Spirituali. Înţelepţi* etc. *Inteligenta Superioarâ* ar fi o trimitere la Dumnezeu . Nu, nu direct. Restul, cele ce urmează, nu le pot demonstra decât prin crez, ele fiind rezultatul unor căutări şi comunicări.

Întregul *Univers,* atât cel cunoscut nouă căt şi cele paralele, care încă scapă controlului organelor de simţ, dar de a căror prezenţă sunt convins, le concep (translatate în *lumea tridimensionala* în care trăim) sub o formă *centripetă:* sub formă de *straturi sferice paralele,* în jurul unui *Centru.* Acest *Centru* îl concep ca Dumnezeu, ca *Forţa Unică* si *Omniprezentă,* Toate tehnicile religioase - ca rugăciunea sau nereligioase ca meditaţiile) nu fac decât să ne mişte centriped pe sfere cu diametre care diferă de la una la alta. Singurul rezultat este că astfel poţi intra în contact cu unele *forme inteligente intermediare înre noi şi Dumnezeu, forme pe care le numim*

Spirite Superioare.Înţelepţi etc..

Aceste Spirite Superioare par a fi identice cu îngerii păzitori de care ne-a povestit de atâtea ori bunica. Cred şi sunt convins că menirea lor este să ne ajute în viaţa aceasta, să ne îndrume paşi pentru a ne îndeplinii menirea cu care am venit pe Pamânt in această viaţă. Menirea tuturor celor veniţi pe pămînt în decursul istoriei trecute, prezente şi viitoare este de *a învăţa,* (în ambele sensuri ale cuvântului: unii pentru acumulare de cunoştinţe, majoritatea, iar alţii pentru *predarea lor,* un fel de *monitori* veniţi din reîncarnări superioare.

Aceasta acumulare de Cunoaştere, am putea-o numi şi acumulare de energie informaţională. Rolul monitorilor este tocmai de a ne îndruma în perioada aceasta de *şcoală;* li se poate cere sfatul, pot fi consultaţi privind dilema din faţa noastră, iar ori de câte ori sunt consultaţi ne dau sfatul optim, indicându-ne calea ori acţiunea cea mai benefică pentru noi. Dar după cum ţi-am spus, sfatul Lor este doar un sfat şi nu un ordin. Depinde de tine dacă îl vei urma sau nu. Fii însă convins că dacă ţii cont de sfatul primit, vei avea succes de fiecare dată!

Într-o comunicare avută cu Ei, i-am întrebat cine sunt şi de unde au venit? Mi-au spus că sunt tot fiinţe similare nouă, dar aflate între două etape de viaţă; ei vin dintr-o lume cu patru dimensiuni (dar nu timpul este cea de-a patra, ci tot o dimensiune geometrică, cel de-al patrulea ax situându-se la originea celor trei cunoscute nouă), în acea lume se pare că timpul curge după complet alte *norme,* asta deoarece toată durata vieţii noastre reprezintă pentru ei doar o fracţiune din timpul lor. Tocmai de aceea pot să fie permanent lângă noi. La rândul lor, au ghizi spirituali veniţi dintr-un spaţiu superior, pentadimensional, ş.a.m.d. La întrebarea: „Şi Dumnezeu?", răspunsul pe care mi L-au dat a fost: „Lumea n-dimensională".

Cei doi ghizi, după cum ţi-am spus, se obiectivează de obicei într-un bărbat şi o femeie. Dacă-I rogi, vor spune împreună cu tine *Rugăciunea Domnească,* dar *Credul* îl va spune *Entitatea masculină,* cea *feminină în acest moment dematerializându-se.* La întrebarea ce I-am pus-o atunci Lui: „Deci ea este malefică?", am primit răspunsul: „Nu, este negativă". Continuând cu întrebarea: „Deci, să înţeleg că a plecat de lângă noi de acum înainte?" am primit răspunsul „Nu, Ea rămâne în continuare în preajma ta **pentru menţinerea echilibrului"** (subl. n.). Şi într-adevăr chiar

aşa este. Totul în lume este un joc al complementariilor necontradictorii, figurat superb în
simplitatea sa de emblema *Tai Qi,* acel cerc împărţit în două de o linie în formă de „S", o jumătate fiind neagră şi având un punct alb în mijloc, iar cealaltă albă cu un punct negru în mijloc.
De obicei cel care participă la discuţii şi cel care răspunde la întrebări este El. Ea este cea care îţi pune în faţă încercările, care te învaţă să le dobori.
Am amintit de la începutul acestui subcapitol, de Inteligenţa Superioară şi am întrebat dacă Ea ar fi Dumnezeu. Nu. Din nenumăratele niveluri ale inteligenţiei noi putem vedea doar o infimă parte din zona cuprinsă între obiectele neînsufleţite până la *Inteligenţa Superioară,* chiar până la Dumnezeu. Prin *Autocontrol* ţi-am prezentat *un canal prin care poţi intra în contact de comunicaţii directe începând de la obiectele neînsufleţite şi până la Spiritele Superioare,* canal testat şi verificat de nenumărate ori prin experienţe şi repetiţii efectuate în condiţii riguroase.
Oricine a studiat deja *Autocontrolul pas cu pas* sau *tehnici similare* le poate încerca, *obţinând aceleaşi rezultate ca şi mine ,iar* capacitatea noastră de comunicare (dezvoltată astfel) nu se întinde decât până la *Inteligenţa Superioară.* Pană la Dumnezeu nu avem calea deschisă şi nici n-o putem deschide noi. Asta doar El o poate face.
Revenind la menirea noastră: la întrebarea pusă *Sfintei Evanghelii* „Care este rolul nostru aici şi acum ?" -am primit o trimitere la Isaia, iar în cartea proorocului am găsit: *„Învăţaţi să faceţi binele, căutaţi dreptatea, ocrotiţi pe cel asuprit, fateţi dreptate orfanului, apăraţi pe văduvă!*" (Isaia. l, 17).
Dar în afară de asta, noi am venit pe Pământ, după cum ţi-am spus deja, pentru a învaţă şi pentru a acumula Cunoaştere,energie

informaţională (să mă scuze fizicienii, dar alt termen nu este potrivit).
Sarcina noastră principală este deci de a învăţa (ea este cerută nu numai de creştinism, ci şi de alte religii). Mă vei întreba: *Dar oamenii sunt atât de diferiţi, vor putea acumula toţi aceeaşi cantitate de Cunoaştere?* Cred că nu. Cred că tocmai acesta este rolul revenirilor pe Pământ, al etapelor vieţii, al reîncarnărilor (concept scos din *Sfânta Scriptură* de pe vremea Sfinţilor împăraţi Constantin şi Elena, dar sper să fie reintrodus într-un viitor apropiat deoarece s-au acumulat prea multe dovezi care-1 sprijină). După fiecare revenire de pe pământ în *Lumea Spirituală,* cantitatea de Cunoaştere acumulată, de energie, ni se depune **undeva** spre folosul nostru şi al întregului Univers (ceva ca o depunere într-o bancă, unde banii depuşi de tine sunt ai tăi, ai acces la ei, dar între timp îi foloseşte şi banca, întregind suma totală pe care o rulează). Cred că în momentul în care cineva a acumulat suficientă Cunoaştere, poate face pasul următor spre o *Lume Superioară* paralelă (poate) cu a noastră şi poate cu o dimensiune în plus. în acest caz trebuie să admitem că mergând din aproape, în aproape *lumea N-dimensională, lumea cu infinit de multe dimensiuni* — îl reprezintă pe Dumnezeu. Afirmaţia pare a fi susţinută şi de imaginea holistică a Divinităţii, de acea afirmaţie că **Dumnezeu** este **o parte din noi şi noi suntem o parte din El.** Venind mai jos, mai în lumea noastră, putem observa fără nici o dificultate că lumea tridimensională cuprinde lumea bidimensională, iar aceasta la rândul ei o cuprinde pe cea monodimensională. De exemplu, mişcarea unui punct (0-dimensional) duce la obţinerea unei linii (l dimensiune), iar mişcarea liniei duce la obţinerea unei suprafeţe (2 dimensiuni). Mişcarea acesteia din urmă creează un volum, un corp (3 dimensiuni). Mă întreb dacă nu există şi procese inverse?

Dincolo de lumea 0-dimensională nu există oare lumi cu -l dimensiune, -2 dimensiuni, -3 dimensiuni, ş.a.m.d.?
Revenind în această accepţiune, *Spiritele Superioare* pot fi entităţi gânditoare venite din *Lumile Superioare,* dar pot fi tot aşa de bine şi pământeni aflaţi la *reîncarnări de ordin superior,* deci care au acumulat multă Cunoaştere şi se află în perioada de *odihnă* înainte de reîncarnarea următoare (poate ultima), în orice caz nu pot accepta ca *Entităţile Superioare* cu sarcini de Ghizi care au evoluat ca fiinţe gânditoare în trăirile anterioare să fi adunat mai puţină Cunoaştere decât cel pe care îl coordonează şi îl îndrumă acum. Ar fi un nonsens!

11. *Ajutorarea altora în caz de suferinţe patologice*

11.1 Fără diagnosticare!

Însuşi faptul că poţi descoperi de ce boli suferă oamenii pe care nici nu i-ai cunoscut şi care organe emit semnale de suferinţă, este ceva minunat; dar nu acesta este ţelul ultim (cel puţin în etapa de pregătire în care te afli). Poţi îndrepta spre corpurile lor nu numai atenţia ta, ci şi energia în scopul însănătoşirii lor.
Nu ştim încă pe ce cale subtilă ne culegem informaţiile privind starea de suferinţă a organelor dintr-un corp aflat la orice distanţă. Nu ştim cine este purtătorul acestor informaţii. Probabil acelaşi câmp pe care ne-am permis să-1 numim câmp PSI. Nu te-ai gândit oare asupra faptului că din moment ce ai o undă purtătoare care îţi aduce informaţiile necesare, indiferent de Spaţiu (şi Timp), ai putea trimite pe aceeaşi cale şi energia de care are nevoie acel organ

pentru a-şi putea remedia problema, suferinţa? în filosofia antică chineză, în acupunctura - dar nu numai acolo - deseori se aminteşte că maladia este în fond o blocare a circulaţiei libere a energiei prin corp, sau o scurgere, respectiv o acumulare maladivă de energie. (Energia este numită *Qi, Prana* etc.). Trimiţînd pe *purtătoare PSI* un fascicol de energie spre organul în suferinţă şi spre chakra blocată, ajuţi persoana respectivă în deblocarea circulaţiei energetice din propriul său corp, iar astfel la autovindecarea sa. Vezi, personal consider că noi nu vindecăm, **ci ajutăm persoana respectivă să se vindece singură.**

Întrebarea care s-ar ridica ar fi: *cum să cuplezi între ele scopurile tale şi aceasta energie, astfel încât să realizezi ţelul spre care tinzi?* La fel cum prin imaginaţie putem face să apară pe ecran corpul cu maladiile sale, tot aşa putem face să apară corpul şi în stare sănătoasă. Aceasta este una dintre căile de ajutorare psihică şi este la fel de simplă precum am expus-o!

În majoritatea cazurilor când vrei să ajuţi pe cineva aflat în suferinţă, teoretic nici nu prea ai nevoie de diagnosticare, îi poţi trimite ajutorul necesar doar apelând la ecranul mental, pe care deja îl foloseşti în mod curent la rezolvarea unei serii de probleme. Mai mult, în fazele incipiente ale meditaţiei poţi obţine rezultate remarcabile, cu toate că tu abia ai început să-ţi foloseşti intuiţia.

De ce uiţi că **eşti Fiul Tatălui Ceresc?** De ce doar „reciţi" şi nu cobori în inimă Rugăciunea Domnească? Dacă ai conştientiza semnificaţia cuvintelor „Tatăl nostru Care eşti în ceruri...", ai **şti** că, **fiind Fiul Creatorului,** ai nu numai **dreptul** ci şi **datoria de a interveni în Creaţie,** în sensul **corectării oricărui dezechilibru** provocat de noi oamenii!

Metodele pe care ţi le voi prezenta în cele ce urmează sunt pe cât de simple, pe atât de eficace.

Ajutorarea persoanelor suferinde folosind imagini succesive

Una dintre cele mai simple, dar în acelaşi timp şi cele mai eficiente metode de ajutorare a celor cu suferinţe patologice (dar nu numai) este utilizarea ecranului mental pe care glisezi trei imagini diferite. Este mai bine la început, dar nu este o condiţie exclusivă, să cunoşti dinainte bolnavul pe care vrei să îl ajuţi. Cunoştinţa poate fi fizică (îl cunoşti direct) sau psihică (mentală -îl vizualizezi). Te ajută de asemenea dacă ţi se spune în câteva cuvinte de ce suferă. Prin asta îţi scurtezi mult timpul necesar (tele)diagnosticării. Iată ce ai de făcut:

a) Intră pe nivelul tău prin metoda cunoscută, spune-ţi mantrele de protecţie şi de ajutor pe care deja le-ai învăţat, după care proiectează-1 pe omul respectiv pe ecranul mental în partea stângă, vizualizându-1 cu suferinţele sale cu tot.

b) în etapa următoare, proiectează în partea dreaptă a ecranului o imagine a lui în care procesul de (auto)vindecare deja a început, în primele tale încercări de ajutorare de la distanţă, atunci când încă nu ai suficientă practică, încearcă să afli cum arată individul.

c) Acum proiectează - şi mai în dreapta ecranului - imaginea lui perfect sănătoasă, plină de energie şi încredere în sine. Mişcă încet această imagine spre stânga, astfel încât imaginea maladivă (iar apoi, cea cu jumătate de vindecare) să iasă din ecran. Pe ecran îi rămâne doar **imaginea sănătoasă!**

în această meditaţie, în *Alfa,* în afara vizualizării este deosebit de important ce îţi spui. Este decisiv în acest moment **să fii convins**

că imaginea fericită şi sănătoasă creată pe ecran este o realitate. Nu VA DEVENI- ci ACUM ESTE aşa cum ai proiectat-o pe ecran. O explicaţie ar fi că pe nivelele *Alfa* şi *Teta* conştiinţa ta lucrează cu cauzele, pe când în *Beta* - cu efectele.

Dacă în *Alfa* şi *Teta* îţi imaginezi cu cea mai mare convingere subiectul respectiv, atunci se vor produce efectele scontate. Ignoră factorul timp şi foloseşte „există" în loc de ,.va fi". Pe aceste nivele totul are complet alt sens. Realizează imaginea cu rezultatul dorit ca şi cum ţi-ai fi atins deja scopul propus.

11. 3 Activarea de la distanţa direct a aurei, a chakrelor şi a organelor în suferinţă

Metoda aceasta este cea pe care o folosesc de preferinţă, la fel de simplă ca precedenta, iar rezultatele sunt de asemenea *spectaculoase* (privită cu ochii din *Beta).* Învaţ-o şi tu!

a) Intră în *Alfa,* vizualizează persoana respectivă, stabileşte care organe emit semnale de suferinţă, după care consultă-ţi *Ghizii* privind *terapia optimă* de care persoana are nevoie din partea ta. Poţi folosi şi *ansa radiestezică, pendulul, alte instrumente ajutătoare* sau ţi le poţi proiecta direct deasupra ecranului mental, unde sa arunci câteodată o privire pentru a obţine răspuns la o anumită întrebare. Stabileşte deci care chakre, care organe (dacă este cazul) trebuie activate, de cate ori şi la câte zile interval.

Stabileşte de asemenea, folosind ansa pe care ţi-ai instalat-o pe pupitrul de control de deasupra ecranului, din totalitatea ajutorului pe care îl poate primi persoana respeciivă, cât la sută se datorează medicinii alopate (eventual detaliază pe specialităţi), altor tehnici complementare de vindecare (acupunctura, masaj, masaj

bioenergetic, homeopatic, dietoîerapie, sacroterapie etc.). însumând valorile (procentuale) aflate cu valoarea obţinută la întrebarea *cât la sută din ajutorul total pot să i-l dau eu?* - vei obţine un procent maxim de 90-95% (restul este întotdeauna partea Lui; şi cea mai importantă...).

b) în ziua energizării persoanei respective, stabilită pe baza graficului primit în etapa anterioară, intră cât mai profund în *Alfa,* spune-ţi *mantrele de protecţie şi ajutor,* după care proiectează persoana respectivă pe ecran sau şi mai simplu, fă un salt în Spaţiu şi deplasează-te lângă ea. Mai spune: *Doamne, dă din Lumina Ta atât cât trebuie şi unde trebuie acestui om pentru însănătoşirea sa!* - după care deschide-ţi palma mâinii stângi (recepţie) spre El, iar cu dreapta (emisie) energizează chakrele şi aura persoanei după modelul cunoscut deja.

În continuare, dacă ţi s-a cerut, energizează-i în plus una sau mai multe chakre, unul sau mai multe organe, în această parte a energizării poţi transmite, între timp şi comenzi mentale cum ar fi: *resorbţie, eliminare, dezintegrare, activare, diminuare* etc., în funcţie de ce este nevoie să facă organul sau chakra respectivă. Nu-ţi fie teamă de probleme cum ar fi *compatibilitatea energetică cu persoana respectivă,* deoarece nu tu, ci El este cel care ti trimite energia benefică; ori El este compatibil cu toată lumea. De curiozitate măsoară procentul de compatibilitate; vei obţine întotdeauna valori peste 90-95%. De asemenea, nu este necesar să te preocupe localizarea exactă a organului sau a chakrei energizate, nici faptul că are exces sau lipsă de energie etc.; El oricum le ştie, iar tu L-ai rugat să te ajute fiindcă II slujeşti şi fiindcă eşti doar un canal de transmitere a Harului Divin.

c) După ce ai terminat tot ce ai de făcut, spune: *„In numele Tatălui, al Fiului şi al Sfântului Duh, Amin*" făcând semnul crucii peste persoana respectivă, după care numărând de la l la 5, revino *în Beta.*

Între legile Universului se pare că există o *clauză* cosmică ce ne dă fiecăruia dreptul - independent de starea materială sau dotarea psihică - să putem lua parte activă la formarea lucrurilor prin dorinţele noastre, prin crezul nostru şi prin speranţele noastre. Asta a spus-o, dar incomparabil mai frumos, lisus, cu cea 2000 de ani în urmă: „Toate câte cereţi, rugându-vă, să credeţi că le-aţi primit şi le veţi avea" (Mc, XI, 24) şi „După credinţa voastră, fie vouă" (Mt, IX, 29).

Când ai ajuns la formarea imaginii perfect sănătoase a omului, respectiv când pronunţi asupra lui mantra Trinitară, soseşte un moment, un moment deosebit de plăcut, când simţi că ţi-ai îndeplinit Misiunea propusă: este momentul când eşti pătruns de undele benefice recepţionate de la cel pe care tocmai 1-ai ajutat.

La primele cazuri rezolvate îţi poate apărea în minte noţiunea de îndoială: *este o simplă coincidenţă* sau *şi aşa s-ar fi vindecat spontan sau datorită tratamentului medical.* Cu timpul, crescând numărul de cazuri rezolvate, aceste suspiciuni vor dispărea. Totuşi, revin din nou la medicina alopată. Iţi recomand ca să ceri întotdeauna cazurilor pe care le ajuţi să urme/e mai departe tratamentul alopat, să efectue/e periodic analizele etc. Trebuie sil -ţi fie clar că o maladie odată instalată în corpul fiz.ic, trece mult mai repede dacă este atacată din două direcţii: prin medicaţia *clasică* şi prin energizări. Nu te aştepta la rezultate imediate. Aici nu e ca la stomatologie unde pui cleştele şi gata; aminteşte-ţi de extracţia unui dinte putred care nu mai durea. După extracţie, locul respectiv poate să doară zile întregi; mi-am permis să numesc

aceste dureri: *dureri de vindecare,* noţiune pe care am extins-o şi la unele mici acutizări de durere în primele săptămâni de energizări, mai ales în cazurile în care acţionezi direct asupra a ceva palpabil (nodul, chist, tumoare etc.). Tot în primele perioade de energizări, în zilele respective când persoana este ajutată, ea poate avea senzaţia unor valuri de căldură, semn al recepţionării energiei trimise ori chiar bulversare, mai ales la persoane cu deficit mare de energie care subit se trezesc pe nivelul optim energetic. Ţii minte, într-o excursie, după ce ai mărşăluit zile întregi până la primul sat cu rucsacul aproape gol, la reîncărcarea lui cu alimente o perioadă ţi s-a părut deosebit de greu, apoi te-ai obişnuit cu noua stare. Cam aşa se întâmplă şi la energizări. Mulţi *„bioenergoterapeuţi*" (scuză-mă pentru termen, dar este cel consacrat, chiar dacă nu şi cel mai nimerit) acuză epuizare fizică, psihică şi energetică după una sau mai multe şedinţe. Mulţi acuză chiar şi pierderi în greutate. Dacă analizezi în amănunt cauzele respective, vei constata că toate au un numitor comun: undeva s-a strecurat o greşeală. ^

Dintre greşeli, două sunt cele mai frecvente:

• Mercantilizarea, adică pretinderea unor beneficii materiale (băneşti sau nu) de la pacienţi.

Se uită cele recomandate de lisus când şi-a trimis apostolii (nu că m-aş considera apostol, dar tot El ne-a trimis şi pe noi să-i ajutăm pe cei suferinzi): „Tămăduiţi pe cei neputincioşi, uiviaţi pe cei morţi, curăţiţi pe cei leproşi, pe demoni scoateţi-i; în dar aţi luat, în dar să daţi" (Mt, X, 8). Nici unul din cei care lucrăm bioenergetic nu cred că ne-am plătit aceste capacităţi, ci eventual le-am dezvoltat pe cele* avute printr-un curs sau mai multe de specializare. Deci capacităţile le avem în dar, iar un dar nu poate fi vândut!

• **Lucrul** cu ambele mâini (cu excepţia tehnicilor de tip Reiki).

Ţi-am spus despre cele două chakre din palme: cea din stânga având poziţia normală pe *recepţie,* iar cea din dreapta pe *emisie.* Lângă fiecare există câte *un mic „întrerupător*" prin care putem schimba sensul de lucru al lor. întinzând ambele mâini spre cel pe care vrei să îl ajuţi, în cel mai bun caz nu faci altceva decât să îi dai cu dreapta energia la benefică, iar cu stânga să primeşti de la el energia de suferinţă, malefică. Nu-i normal să te resimţi după o asemenea şedinţă? Dacă îţi treci chakra din stânga pe *emisie,* atunci cu ambele îi trimiţi energia benefică; dar de unde? Din propria ta energie. Te epuizezi? Normal! Periodic trebuie să *te pui la priză,* adică să te reîncarci! Şi asta încă nu-i totul!

În privinţa grupelor sanguine ştii foarte bine că există patru grupe principale, în bioenergetică, cel puţin pe teritoriul României, se pare că există vreo 23 de milioane de grupe! Adică vibrează pe o frecvenţă anumită, încercând să energizezi oricum rişti probleme de incompatibilitate cu pacientul, îl dai peste cap, faci mai mult rău decât binele pe care vroiai să-I faci. în cazurile în care este nevoie de a se lucra cu amândouă mâinile, de exemplu la eliminarea unei dureri, deschide-ţi complet chakra VII ca pe o diafragma foto, pentru ca pe aici să poată El să-ţi trimită Lumina de care are nevoie cel pe care îl ajuţi. Atunci deja nu mai este nici o problemă, de exemplu în *împingerea* afară din organism a energiilor negative (cenuşii spre negru) ale durerii.

Mulţi cred că este mai bine să fie prezent cel pe care îl ajuţi pentru ca sa poţi să *îţi pui mâinile* pe el. în cazul nostru, nefiind nici medici şi nici feţe bisericeşti, asta pare a contraveni legii,care încă nu acceptă această *practică,* deşi nu acţionezi medical. Mai mult, din punctul de vedere al Legilor Superioare, gestul este inutil. Ajutorarea de la distanţă funcţionează perfect, indiferent dacă celălalt este alături de tine sau peste Ocean.

O mică şi ultimă observaţie la acest capitol. De obicei cursanţilor li se recomandă ţinerea cât de cât mai ascunsă a capacităţilor lor. Câteodată, nici măcar cel ajutat nu este nevoie să afle. Ţii minte ce a spus lisus leprosului după ce 1-a tratat? **Vezi, nu spune nimănui...** (Mt, VIII, 4).

Recomandarea este făcută ca să eviţi cozi interminabile în faţa uşii tale, să eviţi nişte discuţii neprincipiale cu cei care nu şliu altceva în afară *de. Materialismul dialectic şi „ştiinţific*"*!*

12. Cum să-ţi organizezi un grup de Autocontrol

Cele prezentate până acum le poţi face şi singur, în câteva luni poţi să ajungi la asemenea performanţe, încât să fii capabil să diagnostichezi după cum ai văzut mai înainte. Peniru diagnosticare, aşa cum ţi-am indicat, ai nevoie de o a doua persoană, precum şi de condiţii pregătite corespunzător. Tocmai de aceea poate este mai bine ca să-ţi organizezi de la început un grup de studiu al *Autocontrolului.* Pentru asta ai de făcut următoarele:

• Formează un grup de cel puţin şase persoane serioase, de încredere, care doresc să înveţe împreună cu tine exerciţiile, în timpul celor 35-50 de zile, în zilele incipiente. de învăţare a *alfabetului,* nu este nevoie să lucraţi împreună; ţineţi doar legătura, iar la terminarea lucrărilor adunaţi-vă pentru studiile de caz. Pentru prima ocazie consacraţi cel puţin o zi întreagă! Fiecare să se pregătească şi să aducă cu sine cel puţin patru fişe cu cazuri maladive grave. Pe o parte a fişei treceţi (numele), sexul, vârsta, localizarea geografică a persoanei, iar pe verso descrieţi cu cât mai mulie amănunie suferinţa (sau suferinţele). Cu cai aveţi mai multe detalii, cu atât vă ajutaţi mai mult colegii. Pentru studiile de caz împărţiţi-vă câte doi. în *Capitolul 10* veţi găsi un exemplu privind

modul de desfăşurare a unei şedinţe de diagnosticare. Lucraţi similar. O atenţionare: îndrumătorul să nu folosească expresii de tipul *nu există, nu are această suferinţă* etc, deoarece prezintă riscul reîntoarcerii celuilalt în *Beta.*

- Toate acestea trebuie efectuate într-un mediu pregătit corespunzător:
- Căutaţi-vă un loc liniştit, unde să nu fiţi deranjaţi.
- Convingeţi-vă că toţi membrii grupului şi-au însuşit exerciţiile anterioare în ordinea dată şi le-au efectuat cu succes.
- Clarificaţi de la început că: nimeni nu vânează *aplauze.*
- Poate că vor fi unii care vor obţine rezultate mai strălucite decât ceilalţi, asta doar la început. Nu înseamnă însă că ei sunt *cei mai buni, mai deosebiţi,* ci doar că le-a reuşit mai repede experimentul. Pol fi unii care nu pot lucra psihic în mod corespunzător în primele 5-6 experimente, dar de multe ori, cei mai lenţi devin cele mai bune mediumuri.
- Dacă cunoşti pe cineva care a absolvit un curs de *Autocontrol,* roagă-1 să se alăture grupului vostru.
- Dacă el (ea) continuă antrenamentele, vă poate oferi un ajutor de neînchipuit. Dacă a întrerupt, reluând cursul lângă voi sau cu ajutorul acestui material, îşi poate reîmprospăta foarte repede cunoştinţele.
- Când tu eşti acela care faci diagnoza, lasă-ţi deoparte toate dubiile şi aruncă-te *cu capul înainte* în ceea ce faci!
- Lasă-te condus de simţuri, de presentimente, de intuiţie şi, înainte de toate: *Nu încerca să dai explicaţii la ce găseşti!* Niciodată să nu spui: *imposibil!* În majoritatea cazurilor, prima impresie, prima intuiţie este cea corectă. Nu te opri, vorbeşte fără întrerupere ! Baleiază corpul fără oprire şi spune ce gândeşti.
- Dacă tu eşti îndrumătorul, nu influenţa executantul!

Desigur că ai dori ca să reuşească cât mai bine, dar nu îl mai afută dacă îi spui: *Ia vezi în spatele lui. Sigur nu este nimic acolo ?* Nu îi spune executantului că greşeşte!

În etapele incipiente, erorile îşi au originea în faptul că mediumul (executantului) se poticneşte de alte cazuri în loc să le examineze prin practică. Aminteşte-ţi de imaginile parazite de pe ecranul mental, din primele şedinţe de vizualizare ! O expresie punitivă din partea îndrumătorului poate provoca trecerea experimentului într-un punct mort. Eventual spune doar atâta: *Se poate (dar eu nu ştiu nimic despre asta).*

- Ai răbdare! Dacă treaba astale-a reuşit altor milioane de oameni, îţi va reuşi şi ţie!
- Poate vei avansa ceva mai încet, mai ales dacă te-ai alipit unui grup necunoscut dinainte. Dar de ce te-ai grabi ?
- După ce toţi rezolvă bine cazurile de diagnostificare, ţineţi legătura în continuare, întâlniţi-vă periodic şi rezolvaţi cazurile în sine.
- Va merge din ce în ce mai bine până când vei simţi că poţi face asta şi singur. Cu cât devii mai sensibil, cu atât mai fine vor fi semnalele pe care le vei recepţiona, chiar şi pe cele din viaţa cotidiană (nu doar pe cele provenind de la oameni sau organe în stare de suferinţă).
- Niciodată nu folosiţi persoanele prezente pentru a fi cazuri de luat în studiu!
- Este o diferenţă esenţială din punct de vedere juridic între aceasta şi examinarea de la distanţă a cuiva. **Diagnostificare** şi atunci ar fi treaba exclusivă a cadrelor medicale. În cel de-al doilea caz este vorba de **percepţie psihică** şi nu contravine nici unei legi!

- Dacă sesizezi ceva rău, nu te grăbi să aduci asta la cunoştinţa bolnavului! Numai medicul poate face asta.
- Treaba ta este să îţi dezvolţi capacităţile psihice în aşa măsură încât să-l poţi ajuta pe această cale psihică (care în acelaşi timp este şi legală!). Dacă maladia o sesizezi pe cale psihică, ajută-l pe bolnav să scape de ea tot pe această cale!

Partea a *II-a*

Paşi în *Autocontrolul pentru avansaţi*

Ce am văzut şi am auzit, vă vestim şi vouă, ca şi voi să aveţi împărtăşire ca noi, iar împărtăşirea noastră este cu Tatăl şi cu Fiul Său, Iisus Hristos. Şi acestea noi vi le scriem, ca bucuria voastră să fie deplină.
(Ioan, I, 3-4)

13. Recapitulare

13.1 Repetitio mater studiorum est

Chiar şi pentru a folosi în mod sincron cele două mâni ai nevoie de exerciţii, deşi le foloseşti încă din primul tău an de viaţă! Cu atât mai mult ai nevoie de exerciţii pentru a obişnui cele două emisfere să lucreze sincron la comanda ta: emisfera obiectivă - stânga, cu cea subiectivă (de obicei şomeră) -dreapta.
Poate ai observat muncitori lucrând la banda rulantă. Mâinile le merg precis la montarea exactă a pieselor; ţinând scule în mâini efectuează faze ale muncii cu precizie. Toate astea le-au putut învăţa doar prin practică şi exersare.

Capacitatea subiectivă trebuie şi ea învăţată şi folosită. Aceasta reclamă practică şi sistem de lucru. Aşa cum muncitorul de la bandă a învăţat de la şefii săi şi de la muncitorii mai vârstnici să-şi practice meseria, tot aşa vei asimila *metodologia* de învăţare a dezvoltării capacităţilor subiective. Ti-am mai spus, aceste capacităţi le au toţi în stare latentă, conservată; trebuie să înveţi să le activezi şi să practici cele învăţate în măsura în care ţi se permite, dar fără a face astfel rău altora. Tocmai în acest sens, al repetării, ani inserat în acest paragraf o recapitulare a cele studiate până aici, dar şi cu altele din viitor:

a) Numărând rar de la 5 (sau 10) la l activezi *Alfa.* Spui mantrele de protecţie şi ajutor.

b) Vizualizezi cazurile primite, ajuţi energetic cazurile în lucru.

c) Soliciţi ajutor *Sfetnicilor* în cazurile şi problemele mai dificile.

d) Intri în comunicare cu alţii. Te *plimbi* înainte şi înapoi în Timp vizualizând evenimente, spaţii etc.

e) Spui o scurtă rugăciune de mulţumire şi, după mantra de revenire, numărând de la l la 5, revii în *Beta* pentru programare.

f) La trezirea de la ora optimă, te vizualizezi în funcţie de necesităţi.

g) Intri în *Alfa,* îţi dai sugestii pozitive.

h) Foloseşti imagini mentale pentru dezvoltarea memoriei.

i) Te programezi pentru tehnica celor trei degete.

j) Te programezi pentru tehnica *privitului în gol.*

k) Foloseşti înregistrări magnetice în *Alfa* pentru programare şi întărirea programării existente.

1) Foloseşti experienţa *Sfetnicilor* chemaţi.

m) Programezi repetarea condiţiilor optime de muncă din trecut.

n) Foloseşti comunicarea subiectivă cu alţii, cu Sfetnici etc.

o) Foloseşti selectarea rezolvării optime.

p) Foloseşti dezactivarea stresului în câteva minute.
r) Foloseşti un calendar mental pentru programarea în timp a unor evenimente.
s) La nevoie combini oricare dintre punctele de mai sus şi nu numai..

18.2 Cine eşti tu?

Din nou pentru diversitate îţi propun o mică pauză, iar pentru a folosi în mod corespunzător timpul pe care îl ai la dispoziţie îţi pun întrebarea: „Cine eşti tu?"
Din cele învăţate până acum probabil că ai o formă sau alta de răspuns la aceasiă eternă întrebare a filosofilor. Hai sa încercăm o sinteză. Când eşti capabil să-ţi proiectezi inteligenţa la o distanţă arbitrară, nu este altceva decât o faţă a Infinitului, Mişcându-le după dorinţă înainte şi înapoi în Timp, ai una din formele Imortalităţii. Când iei cunoştinţă despre ceva de care în mod *normal* nu ai de unde să ştii, te apropii de Cunoaşterea Absolută. Când eşli capabil să rezolvi practic orice problemă, să aduci în ordine normală lucrurile imposibile, eşti omnipotent. Atunci nu este normal ca deja în această fază să te întrebi: *„Sunt oare infinit, nemuritor, am cunoaşterea absolută, sunt omnipotent? în fond, cine sunt eu?*" Răspunsul este o linişte absolută...
Oricine ai fi, eşti în legătură aproape permanentă cu *Inteligenţa Superioară.* Toate cărţile sfinte spun, fiecare în modul său, că *Tatăl şi cu tine sunteţi (sau ar Trebui sa fiţi) o singură persoană.*

- Buddhismul spune: *Uită-te la tine, eşti înţelepciunea lui Buddha.*

- Hinduismul spune: *Atman (cunoaşterea individuală) şi Brahman (cunoaşterea universală) sunt una.*
- Creştinătatea spune: *Lumea cerului este în sine.*
- Mahomed spune: *Cine se cunoaşte pe sine, îşi cunoaşte stăpânul.*
- în Upanişade citim: *înţelegându-ne pe noi înşine, cunoaştem universul.*

Poate cel mai important lucru este să te simţi *onorat* că te-ai cunoscut pe tine însuţi: îţi stimezi propriul corp, familia, pe cel aproape de tine, locul de muncă, ţara, lumea.

Aş dori să stimezi acea *Inteligenţă Superioară* care te ajută.

Punându-mi aceeaşi întrebare am avut următorul răspuns:„Voi sunteţi prietenii Mei, dacă faceţi ceea ce vă poruncesc. De acum nu vă mai zic slugi, că sluga nu ştie ce face stăpânul său, ci v-am numit pe voi prieteni, pentru că toate câte am auzit de la Tatăl Meu vi le-am făcut cunoscute". (Ioan, XV, 14- 15).

Lumea este plină de lucruri neterminate. Trebuie să ne străduim să le terminăm, să apărăm mediul înconjurător (inclusiv faţă de poluarea mentală şi spirituală), să controlăm armele nucleare, să luptăm împotriva foametei, să protejăm fauna pe cale de dispariţie; iar lista o poţi continua la nesfârşit. Reaminteşte-ţi cele spuse de proorocul Isaia: „învăţaţi sa faceţi binele... (Isaia, 1,14) sau cele spuse de Sfântul Apostol Ioan: „Iubitule, nu urma răul, ci binele. Cel ce face bine din Dumnezeu este; cel ce face rău n-a văzut pe Dumnezeu", (III Ioan, I, 11).

13.3 Abecedarul muncii* în *Alfa

După cum observi, de la un capitol la altul îţi prezint lucruri tot mai surprinzătoare (în *Alfa),* şi având în vedere că încă înveţi, din când

în când îţi mai inserez câte o revenire la iemele elementare ca o recapitulare; o pauză de *respiro.*

Celulele cerebrale sunt capabile să se acordeze cu alte celule cerebrale sau chiar cu materia anorganică. Este mult mai uşor să lucrezi pe nivel uman decât pe nivel animal ori vegetal. Acolo însă unde miza este supravieţuirea, neuronii sunt capabili să învingă orice greutate, ei fiind programaţi cu predilecţie pentru supravieţuire.Sa-ţi dau un exemplu:

Un specialist defectolog de la o fabrică de motoare de avioane (sa zicem) care trebuie să fie un „bun" în meseria sa ca să poată rezista pe post, dacă este conştientizat puternic în *Alfa* poate detecta defectele existente *privind în gol* spre motorul care tocmai se apropie pe bandă, fapt confirmat apoi de instrumentele electronice. Vă vine să credeţi? încercaţi şi veţi vedea!

Tehnica privitului în gol o poţi folosi oricând în timpul zilei. Dacă însă lucrezi cu obiecte neînsufleţite, este mai bine- pentru început, cel puţin- să faci investigaţia noaptea. Iată ce ai de făcut dacă te-ai trezit la ora optimă:

a) Vizualizează care este problema: motorul nu funcţionează, nu ai semnal de răspuns de dincolo de ocean eic., deci care este situaţia *nevie* care trebuie corectata.

b) Mută imaginea puţin spre stânga. Vizualizează corecţia într-o fază incipientă.

c) împinge imaginea şi mai spre stânga. Situaţia acum este normală! Toate sunt în regulă.

Rezultatele, probabil, te vor surprinde. Nu este o treabă logică. Nu este „ştiinţifică". Nu se poate explica prin metodele clasice.

Cum poţi explica dacă:

- Un motor gripat cronic începe să-şi dea drumul, iar apoi simptomul dispare complet?

' Din locul cel mai imposibil posibil apare cineva cu piesa de schimb lipsă?

- Corespondenţa *pierdută* apare totuşi a doua zi dimineaţa?
- Un străin apare exact cu obiectul de care ai nevoie?
- în urma unei idei ce ţi-a fulgerat prin minte, schimbi tactica şi ai succes într-o problemă nerezolvată?

Să începem iarăşi cu... *o simplă coincidenţă?*

După părerea mea, definiţia *accidentalului* este: *acea acţiune în care mâna ajutătoare a Inteligenţei Superioare intervine, dar uita să semneze că El a fost acela care te-a ajutat.*

14. *Energii creatoare*

14. l *Sursa, creativităţii*

Cu cât efectuăm mai multe cercetări privind funcţionarea celor două emisfere cerebrale, cu atât mai mult începem să înţelegem procesele de creaţie.

Creaţia, luată în sensul *clasic,* este o activitate primordială a emisferei stângi. Aşa numitul *brainstorming* este o activitate de asemenea a emisferei stângi. Literatura de specialitate bazată pe asemănări, diferenţe, analize, concluzii, lasă în afara atenţiei străfulgerări instinctive ale presentimentului, factorul: „Aha!"şi „Evrica!".

Deoarece se pare că prin emisfera dreapta ne cuplăm la *Inteligenţa Superioară,* la *Banca Universală de Date* • nmneşte-o cum vrei - şi deoarece în *Alfa* ambele emisfere lucrează la fel, se pare că în *Alfa* se realizează legătura dintre noi şi această *inteligenţă supremă.*

Şi în urma cercetărilor de fizică s-a ajuns la concluzii asemănătoare. Optica apuseană de până acum privea Universul ca pe lumea galaxiilor, sistemelor solare, planetelor, organismelor şi lucrurilor separate. Acum fizicienii încep să descopere lumea subatomică. Ea este lumea energiei, a relaţiilor reciproce, a interdependenţei.

F. Capra, fizician la Universitatea Berkeley din California, autorul cărţii *The Tao of physics (Taofizica,* Editura Tehnică, 1995) afirmă: *„Unitatea de baza a Universului nu este doar caracteristica principală a existenţei mistice, ci şi cea mai importantă descoperire a fizicii moderne*".

Dacă şi fizica modernă a descoperit că nu suntem tocmai atât de izolaţi cum credeam, atunci va descoperi cât de curând şi sursa ideilor creative. Această sursă provine în mod legic şi logic, din *unitatea de bază.*

Această unitate o consider şi o numesc *inteligenţă superioară;* şi întrucât noţiunea încă mai aparţine conceptelor religioase, mai bine să o scriem cu majuscule: *Inteligenţa Superioară.* Deci, când vorbesc de *Inteligenţa Superioară,* trebuie să ţii cont că nu este vorba de ceva din afara noastră, ci mai degrabă de acea unitate din care facem şi noi parte (vezi *imaginea holistică a Divinităţii),* din care putem scoate informaţiile necesare şi la care ne putem cupla în mod conştient în *Alfa,* când ambele emisfere cerebrale lucrează în mod sincron.

Puterea* dorinţei, *credinţei şi aşteptării

Dorinţa, credinţa şi **aşteptarea** sunt cuvinte care reflectă sentimente. Sentimentele sunt subiective; nu pot fi fotografiate sau măsurate. De aceea nici nu sunt reale. Oare?

Dorinţa a născut toate creaţiile umane de pe acest pământ. Credinţa şi aşteptarea au dat forţă dorinţei, de parcă ar reprezenta energii reale; şi aşa pare a fi în realitate! Nenumăraţi cercetători se ocupă cu studierea acestor sentimente, caută să le cuantifice, să le măsoare impactul în realizările cotidiene. Să nu amintesc decât întâlnirile bianuale ale *Societăţii de cercetări psihotronice (Association for Psychotronic Research)* din SUA sau cercetările efectuate la *Institutul pentru ştiinţe noetice {Institute for Noetic Sciences),* fondat de cosmonautul E. Mitchell sau *Institutul SRI* (de data asta este acronimul de la *Stanford Research Institute)* cu sediul îh Palo Alto - California sau Institutul din Freiburg (Germania) etc. în toate aceste institute şi nu numai în ele se fac cercetări prin care se încearcă cuantificarea prin metode fizice a energiei mentale.

Oricum ai numi această energie - şi are o mulţime de denumiri - ea rămâne tot aceeaşi. Este o energie creatoare.

Expresii ca: *Nu doresc* ***asta. Nu cred*** **etc., o ţin decuplată.**

Expresia *doresc* o cuplează, *aştept* o întăreşte, o amplifică, iar *cred* îi dă puterea necesară.

Prin *Autocontrol* nu faci decât să le dat puteri mărite, dar ţinute sub control.

14.3 Efecte **măsurabile** *ale imaginilor mentale*

Îţi propun un exerciţiu simplu: întinde mâinile în lată, orizontal, închide ochii, în mâna dreaptă ţii o sacoşă de cumpărături cu

alimente (nu *„coşul zilnic"). *Simte-i greutatea! De încheietura mânii stângi *leagă-ţi* un balon roşu plin cu heliu. Simte cum te trage în sus! După un minut deschide-ţi ochii şi priveşte-ţi braţele.

Pune acum cartea jos şi încearcă experimentul! Când îţi deschizi ochii, unul din braţe este de obicei mai jos decât celălalt, de obicei dreptul, deoarece (faţă de stângul) a reacţionat la *greutatea* coşului menlalizat. Câteodată corectăm aceaslă mişcare fără să vrem, drept pentru care braţul drept ajunge mai sus decât cel stâng.

Intră în *Alfa şi* mental pune~ţi mâna dreaptă într-un vas cu apă şi gheaţă, iar stânga într-unul cu apă caldă. După câteva minute revino şi compară temperaturile celor două mâini. Dreapta, sub influenţa apei cu gheaţă mentalizate, va fi mai rece decât stânga.

Mentalizarea, *antrenamentul* în *Alfa* este tot mai des folosi! de sportivii **de performanţă. Iată un exemplu:** într-un liceu s-a făcut un test de aplicare a mentalizării asupra antrenamentului de baschet privind numărul de coşuri marcate din lovituri de pedeapsă. O clasă a fost împărţită în două grupe: prima s-a antrenat fizic la sală aruncând la coş, iar cea de-a doua acasă stând în fotoliu, DAR intrând în starea *Alfa* şi vizualizând numai lovituri perfecte. După un timp cele două grupe au fost testate la sală. Ambele grupe au dat aceleaşi rezultate, cu toate că cea de a doua nu a pus mâna deloc pe minge în această perioadă!!!

14.4 *Sfaturile ajutătorilor dezinteresaţi*

Ţi-am prezeniat deja exemple unde a fost indicat să chemi în ajutor specialişti care să îţi răspundă întrebărilor puse în plan subiectiv. Lista poate continua la nesfârşit. Sute de *ajutoare dezinteresate*

aşteaptă să le contactezi, să le ceri sfatul, să-ţi devină consultanţi. Nu-ţi vor înainta nici o notă de plată!

Tehnicile *„Autocontrolului pas cu pas*" te ajută să-ţi învingi programarea neuronilor tăi spre separatismul căruia îi suntem *victime* în lumea materială. *Specialiştii* (consilierii) reprezintă una dintre posibilităţile ca prin ei să putem intra în legătură cu *Inteligenţa Superioară* unde sunt stocate toate cunoştinţele şi toate rezolvările problemelor prezente şi viitoare. Singura problemă este că deseori uităm această posibilitate deosebită. Tragem singuri în jug, ne chinuim singuri pentru rezolvarea problemei, deoarece uităm de aceştia.

Oricând dacă ai nevoie poţi face să-ţi apară imaginea unei persoane pe care o stimezi, un specialist pe care îl respecţi, un consilier de al cărui sfat ai nevoie în domeniul respectiv. Pe plan subiectiv ai posibilitatea să-i ceri sfatul în problema specială pe care o ai.

Aceasta o obţii punându-i întrebarea mental, golindu-ţi mintea pentru un moment, iar când revii asupra problemei soseşte şi răspunsul.

Poţi avea senzaţia că parcă tu ai inventat, că parcă tu ai pus în gura lui răspunsul, că parcă acesta ar fi răspunsul dat de tine. Este un sentiment corect. Acceptă-1! Totdeauna însă mulţumeşte-i înainte de a părăsi *Alfa.*

Poţi realiza imaginea unui coleg, a unui savant, a unui consilier superior, chiar a unui personaj din istorie.

în cadrul studiilor pentru doctorantura căutam posibilitatea realizării unui dispozitiv care să proiecteze imaginea cromatică în culori a unui câmp acoperit cu o anumită cultură, alături de imaginea unui catalog cu etaloane de culori, pentru a putea obţine o comparaţie a acestora din urmă cu culoarea câmpului. Mă

chinuiam cu tot felul de oglinzi, prisme, diafragme, în scheme optice care mai de care mai complicate. Aproape uitasem de *„ei".* La un moment dat, *din senin,* mi-au venit în ajutor lansându-mi o întrebare simplă: „De ce nu modifici Dubosq-ul?". Colorimetrul Dubosq este un comparator folosit încă de prin anii 50 în determinări colorimetrice; azi, aproape uitat, îl aveam sub masă, în cutia lui, ţinut pentru un eventual muzeu al aparatelor de laborator. Schema optică a aparatului modificat am trasat-o în cel mult o jumătate de oră, iar atelierul a lucrat la modificarea aparatului încă o jumătate de oră! Şi aşa am reuşit! Mulţumită lor! încearcă şi tu!

14.5 N*imic nu este imposibil !*

Ţi-am mai spus, în *Alfa* orice este posibil. Va trebui să elimini din gândirea ta termenul de *imposibil.* Nu există maladie în care să nu poţi ajuta, dar nu uita: împreună cu medicina alopată şi cu voia Tatălui!

Un exemplu din practică: este vorba de o femeie, 26 de ani, cu un cancer ovarian şi metastaze multiple generalizate în tot organismul, metastaze care i-au atins şi coloana. Ce ai spune în *Beta ?* Mai mult ca sigur: *imposibil de ajutat.* Totuşi, după cea 40 de energizări (nu zilnic, ci la un anumit interval de timp) când medicii au deschis-o, au găsit doar cele două tumori bine delimitate! Metastazele dispăruseră!

Un alt caz; bărbat, 50 de ani, cancer de intestin gros, propus pentru operaţie de anus contra naturii. Iarăşi ai tinde să zici acelaşi *imposibil de rezolvai.* Şi totuşi, după o serie de energizări starea s-a ameliorat mult, iar după o a doua serie medicii i-au făcut două biopsii, nevenindu-le să-şi creadă ochilor: *fără celule canceroase!*

Tangenţial îţi mai menţionez că persoana respectivă lua în timp citostatice, dar abia de la începerea energizărilor le suporta perfect! Să-ţi mai povestesc? Ar fi foarte multe. Mă opresc totuşi aici, fiind convins că este suficient să schimbi definitiv în concepţia ta *imposibil* în *posibil, cu voia Tatălui Ceresc.*

14.6 *Veselia terapeutică*

Nu este greu să se observe legătura dintre o atitudine negativă, un sentiment negativ şi efectele negative ale sale asupra corpului. Dacă accepţi că un *păcat* atrage după sine o *pedeapsă,* atunci sentimentul negativ reprezintă păcatul, iar boala - pedeapsa. De aici poţi trage o concluzie importantă privind fiecare tip de gânduri şi ce fel de efecte pot provoca în corp. Treptat, pe măsură ce devii tot mai rutinat în *Alfa* poţi constata şi direct, atât în cazul tău, cât şi al altora, care gânduri provoacă efecte pozitive în organism. Ascultarea unei muzici plăcute (Vivaldi, Beelhoven, Liszt, Schubert, Chopin etc) poate fi de asemenea drumul spre sănătate (drum cunoscut de altfel prin termenul de *meloterapie* - vezi SJ tabelul). La fel si bucuria, respectiv râsul. Există şi terapia prin umor, folosită chiar în cazul unor maladii grele. Numai un caz să-ţi dau, dar concludent: N. Cousins din SUA a părăsit spitalul deoarece medicul nu îi dădea nici o şansă de vindecare. Era redactorul şef al revistei *Saturday Review.* S-a tratat complet citind cărţi comice, audiind înregistrări de spectacole comice, digerând tot felul de asemenea materiale înlr-o cameră de hotel. Puţin altfel interpretată, o lege a lui Murphy îşi găseşte şi aici adevărul: „Râzi, plângi şi rezultatul este acelaşi? Mai bine râzi!"

14.7 Dezvoltarea personalităţii prin Autocontrol

O tehnică de o asemenea putere ca *Autocontrolul* nu ne permite să pierdem din vedere schimbările sufleteşti pe care le aduce după sine. Testându-se două grupe de copii dintre care una implicată într-o tehnică apropiată de cea pe care o studiezi *(Mind-Control),* s-au constatat următoarele:

- Practic toţi cei care au studiat *Mind-Control-ul* au avut diminuată labilitatea, întărindu-li-se puterea ego-ului.
- Toţi practicanţii au devenit mai calmi, mai liniştiţi.

Iată, în cele ce urmează, o listă sumară a calităţilor ce se pol modifica prin *Autocontrol.*

Citeşte lista din stânga. Te-ai bucura să fii aşa? Nu cred. Acum citeşte-o pe cea din dreapta. Asta aduce mai mult cu ceea ce dori să devii.

Calităţi diminuate

Emotivitate

Nervozitate

Autoacuzare

Ruşine (timiditate)

Sensibilitatea la atenţionare

Crispare

Agitaţie

Reţinere

închidere în sine

Rivalitate

Pesimism

Duşmănie

Egoism

Calităţi accentuate

Maturitate

Calm

Siguranţă de sine

Deschidere

îndrăzneală în societate

Relaxare

Calm

Amabilitate

Sociabilitate

întrajutorare

Bună dispoziţie

Compasiune

Generozitate

Prin exerciţii cotidiene timp de 35-50 de zile, şi tu vei începe să tinzi tot mai mult spre coloana din dreapta. Cu cât îţi foloseşti mai des zona *Alfa,* cu atât mai mult acestea devin caracteristici cotidiene.

15. Tehnici avansate în Autocontrol

***15.1 Programări de* noapte**

15.1.1 Rezolvarea* unor probleme *cotidiene

Sigur te vei întâlni cu probleme generale, cotidiene. Acum ai posibilitatea să te *autoprogramezi* pentru rezolvarea tor.Pentru că te întâlneşti pentru prima dată cu termenul *programare,* să ţi-l detaliez; programarea este acţiunea psihică pe care o induci unui

subiect (chiar de la distanţă), ce urmează să se declanşeze la un anumit moment prestabilit, în cazul de faţă este vorba de acţiunea în care înainte de a adormi intri în *Alfa* şi comanzi subconştientului să te trezească noaptea la ora cea mai potrivită pentru programarea lui privind rezolvarea şi în viilor a aceleiaşi probleme, după care adormi rămânând în *Alfa,* unde subconştientul lucrează mai activ. Trezirea te va readuce în *Beta.* Noaptea când te trezeşti, intră din nou în *Alfa* şi reia mental problema care te frământă şi caută-i rezolvarea. Pentru o rezolvare cu succes este importantă funcţionarea creierului într-o dimensiune corespunzătoare: pentru unele probleme este mai propice activitatea emisferei stângi, pentru altele activitatea emisferei dreapte sau conlucrarea amândurora.

Ca să obţii asia îţi programezi ca la unirea celor trei degete de la oricare mână, creierul să înceapă să funcţioneze optim pentru rezolvarea problemei apărute. Spune mental: *Dacă pe viitor mă mai întâlnesc cu o asemenea problemă, doar atât am de făcut: să unesc cele trei degete de. la oricare din mâini, în acest mod îmi voi cupla capacităţile interioare. Voi deveni deosebit de sensibil pentru înţelegerea informaţiei şi o voi putea utiliza imediat pentru rezolvarea problemei apărute,* în continuare,

adormi direct din *Alfa.*

Deci, pe puncte, asta trebuie să faci:

- A) Pentru programarea simplă momentană.
- înainte de a adormi intră în *Alfa* şi comandă-ţi ca să te trezeşti la ora optimă pentru programarea rezolvării problemelor cotidiene.
- Adormi direct din *Alfa.*
- Când îe trezeşti la ora programată întră din nou în *Alfa* şi reia problema spre rezolvare.
- B) Pentru programarea optimă (cu cele trei degete) pe viitor.

- Uneşte-ţi cele trei degete de la oricare din mâini.
- Spune în tine textul de mai sus sau unul similar adaptat problemei.
- Readormi direct din *Alfa.*

' C) Cuplarea instantanee, deja programată a capacităţilor interioare (cerebrale).

- Când îţi mai apare o problemă de tipul amintit, atunci, pentru găsirea rezolvării optime, doar uneşte-ţi cele trei degete!

15.1.2 Rezolvarea unor probleme speciale

Pentru rezolvarea unor probleme speciale, de o deosebită importanţă, probleme ce pot apărea mai rar, procedează similar cu cele descrise la paragraful anterior. Deci, înainte de a adormi seara intră în *Alfa* şi programează-te sa te trezeşti la ora cea mai potrivită din noapte pentru rezolvarea acelei problemei speciale. La trezire, intră din nou în *Alfa* şi, folosind tehnica celor trei degete, programează-te. De asemenea, programează-te să faci următoarele:
În timpul zilei îţi sacrifici câteva minute în birou sau într-un alt loc liniştit pentru a intra în *Alfa* şi a te programa ca pentru rezolvarea problemei să găseşti pe calea comunicării subiective, soluţionarea reciproc-optimă. Asupra comunicării subiective vom mai reveni în paragrafele următoare.
în continuare, adormi direct din *Alfa.*

A doua zi sau la sosirea zilei critice, retrage-te într-un loc liniştit, intră în *Alfa* după modelul cunoscut {numărând de la 5 sau de la 10 la 1). Analizează problema pe care o ai. Ce provoacă complicaţia? Pe cine mai poate ajuta? Cheamă-i pe cei implicaţi în

problemă şi „discută" problema cu ei pe nivel subiectiv. Analizează problema şi din punctul de vedere al celuilalt!
Acum reia în tine că atunci când va sosi momentul (de exemplu al convorbirii), unirea celor trei degete va aduce după sine faptul că toate capacităţile tale vor conlucra pentru obţinerea soluţiei optime pe care o vei exprima în cuvinte corespunzătoare la momentul potrivit.
Revino în *Beta* şi continuă-ţi munca. La sosirea momentului discuţiei (de exemplu), reuneşte-ţi cele trei degete. Fii sigur că informaţiile necesare vor ajunge la tine la momentul oportun, iar problema se va rezolva într-un mod avantajos pentru toţi.

15.1.3 Rezolvarea problemelor *unice* printr-o *respiraţie* cu i*nspiraţia adâncă*

Dacă înaintea discutării problemei nu ai timp să intri în *Alfa* sau nici un eveniment concret nu se leagă de problema, comunicaţia subiectivă poate fi neglijată, iar în locul ei foloseşte o altă tehnică de activare a mecanismului. De data asta, după modelul cunoscut dinainte (seara, în *Alfa),* programează-te să obţii rezolvarea făcând o inspiraţie adâncă, reţinând l -2 secunde aerul în plămâni şi unindu-ţi cele trei degete.
Prin asta îţi cuplezi capacităţile de simţ, subiective şi obiective, care te vor ajuta în luarea deciziei corecte, adică la pronunţarea hotărârii corecte, la momentul potrivit şi în avantajul tuturor.

15.1.4 *Cel mai important* lucru în *rezolvarea* problemelor

În decursul vieţii mulţi oameni se străduiesc să îşi dezvolte cunoştinţele, să acumuleze experienţă. Din păcate alţii procedează de aşa manieră de parcă viaţa ar fi o pauză de cafea

de cea 70 de ani. Pentru rezolvarea problemelor ce ţi le pune viaţa în faţă ai nevoie de tot mai multe cunoştinţe, de informaţie. Cu cât eşti mai documentat, cu atât mai uşor poţi rezolva aceste probleme.

Cea mai importantă învăţătură pe care trebuie să ţi-o însuşeşti este aceea a capacităţii cu care poţi să obţii instantaneu cunoaşterea, informaţia, rezoluţia, pe care apoi să o foloseşti la rezolvarea reală a problemei.

Prin aplicarea *Autocontrolul pas cu pas* se dezvoltă activilatea ambelor emisfere cerebrale, devenind astfel capabili să putem relua oricând o informaţie stocată, respectiv o informaţie necesară, pe care însă nu am învăţat să o putem *culege* şi *folosi* în scopul rezolvării problemei pe care o avem.

***15.1.5 Activarea generatorului* de idei**

Lucrezi undeva unde încontinuu este nevoie de idei creative, cum este cazul cercetării sau a concurenţei între firme unde mereu trebuie să lupţi pentru menţinerea primului loc.

Seara înainte de a adormi intră în *Alfa* şi programează-le să le trezeşti la ora optimă pentru programarea generatorului de idei. Adormi direct, fără a mai reveni în *Beta.* Cerinţa de mai sus poţi să o completezi cu orice idee legată de tema care te frământă.

Noaptea când te-ai trezit intră cât mai profund în *Alfa,* alege-ţi o personalitate din domeniu şi roag-o să ţi se alăture ca sfetnic. Cum? Astfel: Spune-i ce te frământă, ce planifici să obţii. Discută cu el ideile pe care le ai. Nu-î vorbi fără oprire! Lasă-i şi lui timp să-ţi răspundă. Asta o poţi obţine punând deoparte (într-un alt *senar 125*

al creierului) ideea care te frământă, după care revii din nou la ea: *Ce să fac pentru a avansa în temă?* „Ce-ţi trece acum prin minte", este răspunsul specialistului.

Dacă apar mai multe idei, selectează-le. Numerotează-le şi compară-le două câte două. Compară pe prima cu a doua şi întreabă-ţi sfetnicul care este mai bună. Apoi decuplează-te câteva secunde, iar când revii la temă răspunsul optim va fi cel primit. Dacă ai şi o a treia variantă, compar-o cu cea ieşită din selecţia anterioară; ş.a.m.d. până când epuizezi loate variantele.

În fond, explicaţia este deosebit de simplă. Pe plan subiectiv îţi cuplezi câmpul informaţional cu cel al specialistului ales, iar ceea ce recepţionezi este sfatul. Foloseşte metoda pentru programarea ta sistematică.

O dată la două-trei zile intră seara în *Alfa* şi programează-te să te trezeşti la *ora optimă comunicării cit Sfetnicul* ales. Când te-ai trezit, reintră în *Alfa,* mulţumeşte-i pentru ajutorul dat, după care (dacă e cazul), cere-i din nou sfatul.

15.1.6 Programare *în caz de* pericol

Se poate întâmpla să ajungi într-o situaţie neprevăzută de pericol. Tot *Autocontrolul* te poate scoate la liman. Pentru asta trebuie să te programezi din timp sau prin metoda celor trei degete sau prin *privitul în gol.*

Seara, înainte de a adormi, programează-te prin metoda cunoscută să te trezeşti la ora optimă pentru preprogramare. La ora respectivă, intră în *Alfa* şi uneşte-ţi cele trei degete.

Acumspune-ţi: *în viitor, ori de câte ori voi fi într-o situaţie de pericol, va fi suficient să privesc în gol* (sau *să-mi împreunez cele trei degete* ale oricărei mâini - în funcţie de care tehnica doreşti să

o aplici), *ca să ajung instantaneu în Alfa. Astfel îmi voi putea folosi mai bine capacităţile pentru ca, din orice situaţie de pericol, să pot ieşi în starea cea mai bună de sănătate.* După asta adormi direct fără a mai ieşi din *Alfa.*

15.2 Programări de zi

15.2. l Programării cu ochii deschişi

După ce programarea de noapte merge corespunzător poţi trece la etapa unnatoare, aceea a programării cu ochii deschişi prin *metoda privitului în gol.*

Seara, înainte de a adormi, intră în *Alfa* şi programează-te ca să te trezeşti la cea mai potrivită oră din noapte pentru a te programa în rezolvarea problemei pe care o ai în faţă. De exemplu, ai un coleg *într-o groapă energetica* sau care nu dă randamentul aşteptat. Adormi, fără a mai ieşi *din Alfa.*

Noaptea la trezire intră din nou în *Alfa* şi programează-te ca de câte ori apare problema respectivă *să priveşti în gol* şi să-ţi proiectezi pe ecran trei imagini succesive legate de temă. în cazul exemplului dat, în prima imagine colegul îşi face munca în mod neglijent, îşi pierde timpul cu fumatul sau cu băutura în timpul serviciului, în cea de-a doua imagine pe care o' pui în dreapta primeia şi pe care o împingi puţin spre stânga, proiectează o imagine a lui când, deşi bând din băutura preferată, i se trezeşte dorinţa de a se apuca de lucru. In cea de-a treia imagine, apărută tot din dreapta şi împingând-o complet pe prima dincolo de ecran prin stânga, nu se mai ridică probleme de muncă, iar colegul lucrează mult mai bine decât ţi-ai fi putut închipui vreodată.

O dată efectuată această programare, ori de câte ori apare problema în cauză nu mai este nevoie să intri în *Alfa,* ci este suficient doar să *priveşti în gol* şi imediat încep să se perinde pe ecranul mental imaginile programate.

15.2.2 Preprogramarea tonusului de *dimineaţă*

Iată o tehnică prin care, înainte de programarea efectivă pe care deja ai învăţat-o, te poţi preprograma pentru a învinge inapetenţa de dimineaţă şi anume zâmbind şi activând timusul conform celor de mai sus. Metoda însă presupune că ai deja suficientă practică în activarea zonei *Alfa:*

a) înainte de a adormi intră în *Alfa* şi programează-te ca să te trezeşti la ora optimă preprogramării împotriva lipsei de chef de dimineaţă. Adormi direct în *Alfa.*

b) La ora trezirii intră din nou în *Alfa* şi afirmă: *Dacă mă simt abătut, plictisit, în toane rele, fără chef, indiferent, am doar atâta de făcut: să încep să zâmbesc, să-mi unesc cele trei degete de la mână* şi *să-mi ciocănesc pentru câteva secunde sternul. De la asta mi se corectează instantaneu tonusul, cheful de viaţă!*

c) Readormi direct în *Alfa,*

încă de a doua zi poţi să te ajuţi activând metoda preprogramării din noaptea precedentă. Retrage-te într-un loc mai izolat şi mai liniştit, zâmbeşte, uneşte-ţi cele trei degete şi ciocăneşte-ţi cel mult un minut zona sternului. Imediat

acumulatorii ţi se vor reîncărca!

15.2.3 Învingerea **obstacolelor** *ascunse*

În cele ce urmează voi încerca să îţi dau posibilitatea de a smulge din rădăcini stresul care îţi dă peste cap sănătatea. Dimineaţa la finele exerciţiului cotidian când te-ai relaxat, înainte de a te vedea perfect sănătos, pune-ţi întrebarea: *De ce am această suferinţă a corpului?* Lasă-ţi gândurile să zburde libere, îţi va apare imaginea cuiva, un membru al familiei, un cunoscut etc.

Practic toate stările de stres provin din relaţii interumane incorecte. Dacă poţi afla care este relaţia tensionată care *„te bâzâie",* atunci poţi să te cuplezi pe cauză si respectiv pe rezolvarea ei.

După ce ai găsit cauza dă mâna cu persoana respectivă, îmbrăţişeaz-o! Simte cum ţi se *normalizează* legătura cu ea; prin amândoi trece acum un sentiment de iertare reciprocă şi de Iubire.

În fond, prin iertare nu faci altceva decât să învingi obstacolele ascunse din faţa sănătăţii tale. Soluţionează prin imagini mentale *„frecuşul",* iar soluţionarea *„frecuşului"* sufletesc va aduce după sine soluţionarea celui fizic.

Abia acum pronunţă mantra de protecţie: *azi mă simt mai bine decât ieri din toate punctele de vedere.*

Deci, de acum înainte, după activarea zonei *Alfa* prin numărare de la 5 la l şi după pronunţarea mantrelor de protecţie şi de ajutor, pune-ţi întrebarea: *De ce am această suferinţă în corp?* După care, lasă-ţi gândurile libere.

Dacă îţi apare o persoană în faţa ochilor minţii, proiecteaz-o pe ecran. Faceţi pace între voi! Îmbrăţişaţi-vă! Zâmbiţi-vă! Toate acestea te vor umple de mi sentiment plăcut. Acum pronunţă restul de mantre învăţate începând cu cea amintită mai sus. Este interesant ca relaţia ta cu persoana respectivă va începe să se

normalizeze şi în realitate. Ai provocat o schimbare, ai dizolvat un obstacol în drumul sănătăţii tale.

15.2.4 Activarea timusului în programarea pentru eliminarea greutăţilor viitoare

Paşii mici aduc schimbarea (vezi dictonul chinez antic: „Orice drum de o mie de li începe cu un pas"). Dar pentru ca aceşti paşi să te ducă cu succes spre o schimbare trebuie să te programezi în *Alfa,* iar schimbarea va interveni. Asta o *mutam programare.*
Se poate obţine această schimbare chiar şi în *Beta,* activând timusul, însă un rezultat mai bun obţii dacă programezi în *Alfa* prin tehnica celor trei degete sau o altă tehnică similară. O rezolvare de excepţie, de exemplu, se poate obţine în cazul senzaţiei de succes *garantat,* pentru care toate acestea trebuie să ţi le programezi: întâi zâmbeşii, îţi uneşti cele trei degete şi ciocăneşti uşor cu ele zona timusului pentru câteva secunde; vei deveni mai energic, mai plin de elan. Programarea o poţi face în legătură cu orice eveniment posibil să se întâmple în viitor, dar şi preventiv faţă de stări nenominalizate, care pot să-ţi provoace stres.
Câteva cuvinte despre timus. Este o glandă cunoscută şi sub numele de *glanda copilăriei,* care îşi încetează activitatea după trecerea adolescenţei (conform medicinii clasice). Se găseşte în dosul sternului, la cea 4 cm sub capătul superior al acestuia. Prin ciocănirea sternului provoci vibraţii în timus şi Îl activezi.
Până azi nu prea se cunoaşte cu exactitate rolul acestei glande, dar se pare că joacă un rol coordonator. Se pare că are un rol şi în reglarea altor glande şi organe. Toate semnele duc la întărirea supoziţiei că prin ciocănirea sternului stimularea timusului duce la

normalizearea funcţiei unor organe, iar prin aceasta se normalizează şi un nivel energetic maladiv de scăzut.

15.2.5 Jos *durerile de cap !*

• Ai o durere de cap, te-a apucat o migrenă *rebela,* în mod normal te-ai întinde spre o fiolă de algocalmin sau alt calmant. Dar de ce? Ai *Alfa* la îndemână, este mult mai ieftină şi nu are contraindicaţii sau efecte secundare! Iată ce ai de făcut:

a) Intră în *Alfa* prin metoda cunoscută.

b) Rămâi relaxat aici 3-5 minute.

c) Acest timp poţi să îl foloseşti şi pentru rezolvarea unor probleme pe care le mai ai.

d) Chiar dacă eventual ţi-a mai rămas o *bâzâială* în cap, revino în *Beta* prin metoda cunscută şi te vei simţi mult mai bine decât înainte!

După ce-ai acumulat suficientă experienţă poţi activa *Alfa* şi cu ochii deschişi. Cei care se *plimbă* numai in *Beta* ar aprecia aceste câteva minute de *visare* ca o pierdere inutilă de timp. Noi însă ştim prea bine că dimpotrivă, a activa *Alfa* este cea mai creativă folosire a timpului liber de care dispui!

• Ca să poţi ajuta la înlăturarea durerilor de cap ale altora.

a) Intră în *Alfa* şi spune-ţi mantrele de protecţie şi ajutor.

b) Roagă-L pe Cel de sus să-ţi dea din Lumina Lui atât cât are nevoie cel în cauză şi deschide-ţi palma mâinii stângi (a Eului) - recepţie spre El.

c) Cu ajutorul Luminii care iese din palma mâinii tale drepte - emisie, împinge durerea (cenuşie-neagră) afară din capul celui în cauză şi canalizeaz-o spre pământ.

d) Mulţumeşte-1 pentru ajutor şi revino în *Beta.*

• în cazul durerilor rebele poţi acţiona astfel:

a) Intră în *Alfa* şi spuneţi mantrele de protecţie *şt* ajutor.

b) Roagă-L pe Cel de Sus să-ţi dea din Lumina Lui atât cât are nevoie cel în cauză şi deschide-ţi chakra VII complet.

c) Cuplează-ţi întrerupătorul din palma stângă pe poziţia *emisie,* mâna dreaptă fiind prin definiţie pe emisie, pune-ţi mâinile diametral opus la baza craniului celui în cauză, cu palmele uşor în sus şi împinge durerea afară, în sus. Repetă mişcarea din încă doua unghiuri, astfel încât în final să cuprinzi întreaga circumferinţă a capului. Adună durerea (cenuşie) de deasupra capului şi dirijeaz-o spre pământ.

d) Mulţumeşte-l pentru ajutor şi revino în *Beta.*

15.3 Tehnici de relaxare

15.3.1 Două minute pentru învingerea stresului

Metoda poţi să o încerci în birou, în parcare, oriunde ştii că nu vei fi deranjat. Ia-o în serios! Efectucaz-o de parcă viaţa ta ar depinde de ea (câteodată chiar aşa şi este!) O poţi încerca chiar dacă încă nu ai avansat prea mult în *Alfa:* Aşează-te comod pe scaun, eliberează-te de tot ce ţi-ar putea stânjeni respiraţia, inclusiv de şireturile de la pantofi. Strânge-ţi pumnii. Mai tare! Relaxează-i. Realizează ce simţi în timpul acestei relaxări. Strânge-ţi dinţii. Pregăteşte-te pentru conştientizarea a ceea ce simţi la relaxarea fălcilor. Relaxează-le! Fă acelaşi lucru cu gleznele. Inspiră acum adânc şi în timpul cât dai drumul încet la aer, sub pleoapele închise priveşte uşor în sus. Simte relaxarea pielii capului, a frunţii, îndreaptă-ţi sprâncenele! Simte- relaxarea pleoapelor, a feţei, a maxilarelor. îndreaptă-ţi atenţia spre gât, umeri, piept, abdomen!

Relaxează-ţi pe rând toate părţile corpului. Treci acum pe spate. Relaxează-1 de sus în jos. Acum picioarele, de la pulpe până la degete! Exerciţiul până aici nu îţi ia mai mult de un minut.
Acum, numără rar de la 25 la 1. închipuieşte-te într-un loc paşnic ce îţi aduce o amintire plăcută: grădina, fotoliul preferat, palul, un câmp înflorit, un munte, malul unei ape - oricare loc liniştit de c-u-e-ţi poţi aminti. Stai câteva momente aici! Acum spune-ţi: *„De fiecare dată când mă relaxez astfel, ajung pe un nivel tot mai adânc al subconştientului. Timpul este prietenul meu. Lucrează pentru mine. Acum număr de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5 îmi voi deschide ochii, voi fi perfect treaz, relaxat, mă voi simţi bine şi mai sigur pe mine. (Unu, doi, trei. Când voi ajunge la* 5 *deschid ochii, voi fi perfect treaz, mă voi simţi bine Şi sigur de mine. Patru, cinci* (deschide-ţi ochii!) *Suni perfect treaz, mă simt bine şi sunt sigur de mine, (in lucrurile în mână. Agentul stresant nu mai are nici o putere asupra mea!*" Întregul exerciţiu nu durează mai mult de două minute. Dar ce efect are! Încearcă-l!

15.3.2 *Opt minute* care *îţi schimbă ziua*

Iată un text care poate fi reprodus de pe o casetă sau poate fi citit de altcineva (cu excepţia parantezelor):
a) „Întinde-te comod în pat. Închide-ţi ochii, întoarce-ţi privirea în sus, sub pleoape. Numără rar de la 5 la l intră în *Alfa* şi relaxează-te; la l eşti perfect relaxat: 5... 4... 3... 2... 1.
Relaxarea o adânceşti imaginând scene calme: o poiană verde luminată de soare, norişori albi pe cerul albastru. Auzi ciripitul păsărilor!... (pauză)... Acum imaginează-ţi valuri care mătură malul apei clipocind! Le auzi sunetul!... (pauză).. Acum eşti într-un parc cu flori! Vezi florile! Ia una în mână! Observă cât de catifelate îi

sunt petalele! Simte-i parfumul! Vezi picăturile de rouă pe petalele ei; ca nişte diamante în soare - reflectă curcubeul în toate culorile sale.

Acum vor urma câteva afirmaţii cu efect benefic pentru tine. Repetă-le mental după mine: *De câte ori exersez astfel ajung tor mai repede şi mai profund în subconştient... (pauza)... Pe acest nivel al conştiinţei ideile pozitive păstrate în faţa ochilor mei sufleteşti sunt benefice... (pauză)... Devin tot mai bun în domeniul clarviziunii... (pauza)... îmi păstrez totdeauna calmul şi poziţia corectă. Ori de câte ori îmi unesc trei degete de la oricare din mâini, conştiinţa va funcţiona pe un nivel tot mai profund*".

b) Poţi ajunge la un nivel mai profund al conştientului numărând de la 25 la l: „Numără mental cu mine! Vizualizează numerele şi simte cum ajungi pe niveluri tot mai profunde, cum te relaxezi tot mai bine! Când ai ajuns la l, eşti complet relaxat. Numără rar: 25... 24... 23... 22... 21... 20... 19... 18... 17... 16... 15... 14... 13... 12... 11... 10... 9... 8... 7...6... 5... 4...3...2... 1.

Vizualizează-ţi în faţă ziua de azi. Vezi cum trec oţele, vezi cum economiseşti timp, deoarece toate merg lin, armonic, productiv, închipuie-ţi cum avansezi de la o oră la alta, împingând imaginile de la dreapta spre sânga:

Acum este ora... (dă ora reală), îţi iei micul dejun cu familia, cu prietenii, singur. Eşti treaz şi plin de viaţă! Radiezi! îi vezi şi pe ceilalţi, se bucură de prezenţa ta!

împinge uşor imaginea spre stânga. Acum este ora... (dă un timp cu 2-3 ore mai târziu). Eşti la locul tău de muncă. Toate sunt bine pregătite din timp, toţi lucrează eficace. Deţii în mână toţi factorii de decizie. Relaţiile tale cu ceilalţi sunt de înţelegere şi armonie. Acum este ora... (dă un timp cu o oră-două mai târziu). Vezi un ceas în faţa ta care indică această oră şi împinge imaginea spre

stânga. (Spune cu cuvintele tale ce trebuie să faci la această oră).

Toate se derulează în regulă, economiseşti timp. (Continuă în paşi de o oră-două, mişcă imaginile spre stânga şi dă condiţiile ideale).

A trecut ziua de muncă. (Vezi un ceas indicând aceaslă oră. împinge imaginea şi mai spre stânga). Te simţi bine, energic! Ţi-ai încheiat ziua de muncă realizându-ţi toate câte ti le-ai propus pentru azi.

Radiezi recunoaştere, sprijin - spre cei din jur. Pregăteşte-te pentru terminarea meditaţiei ştiind că eşti în faţa unei zile creative, care să îţi îndeplinească ţelurile, eşti un conducător capabil, care învinge toate greutăţile, rezolvă toate problemele şi ajunge la orice ţel. Aşa să fie!

Revino în *Beta.* Numără de la l la 5. Când ajungi la 5 deschide-ţi ochii şi te vei simţi treaz, odihnit, relaxat, perfect sănătos, mult mai bine decât înaintea exerciţiului - l... 2... 3. Când ai ajuns la 5 eşti complet treaz, te simţi bine şi sănătos, mult mai bine decât mai înainte - 4... 5. Ochii sunt deschişi, eşti treaz, te simţi excelent!"

15.3.3 *Adâncirea stării Alfa prin relaxare musculară*

Unora le merge mai repede intrarea în *Alfa,* altora mai încet.

Acest impediment însă nu-1 doreşte nimeni. Nici nu e nevoie de el. Iţi voi prezenta acum un exerciţiu simplu care îţi va accelera relaxarea, încă înainte de numărătoarea inversă, efectuează acest exerciţiu, pentru ca relaxarea să fie un proces progresiv, în cadrul lui ne îndreptăm atenţia succesiv spre diferite părţi ale corpului şi le relaxăm fizic treptat. De obicei începem din creştetul capului

coborând de acolo pas cu pas, până la degetele picioarelor. Ţinând cartea aceasta în mână, urmează pas cu pas relaxarea descrisă, astfel încât de mâine dimineaţă să poţi face exerciţiul fără ajutorul meu:

- Îndreaptă-ţi atenţia spre creştetul capului. Conştientizează unde îţi îndrepţi atenţia. Aceasta va aduce după sine o senzaţie asemănătoare furnicăturii, datorată accelerării irigării sanguine a pielii capului. Relaxează-ţi muşchii, pielea capului; astfel provoci o mărire a fluxului sanguin în zonă. Fii atent la frunte; conştientizează-i prezenţa, relaxeaz-o!...
- Relaxează-ţi ochii. Simte-ţi pleoapele ca pe nişte perdele umede. Reiaxează-ţi fălcile. Lasa-ţi limba să se odihnească comod.
- Relaxează-ţi gâtul, apoi umerii, braţele, între timp poate îţi va aluneca puţin cartea din mână. Nici o problemă. Continuă citirea...
- îndreaptă-ţi atenţia spre torace, apoi spre abdomen. Relaxează-le! Relaxează-ţi spatele, zona lombară...
- Mergi mai departe, conştientizându-ţi pe rând pulpele, genunchii, gambele, gleznele, labele şi degetele picioarelor.

Cu toate că şi acum încă citeşti, deci efectuezi o activitate intelectuală, deja începi să simţi relaxarea corpului. Este foarte bine. Acesta este începutul! Pentru mâine ştii deja ce ai de făcut pentru a obţine relaxarea progresivă. Această etapă insereaz-o în programul de dimineaţă, astfel: Primul pas este aşezarea într-o poziţie comodă, închiderea ochilor şi îndreptarea privirii în sus, sub pleoape.

Al doilea pas este relaxarea fizică treptată iar abia după aceea începe numărătoarea de la 5 la l.

Cu timpul, pop modifica şi aceasta, relaxându-te pe măsură ce spui numerele 10 -creştetulcapului, 9- faţa,...

15.4 Autovindecare

15.4.1 Autovindecarea nu exclude asistenţa medicală de specialitate !

Cele trei elemente esenţiale ale oricărei vindecări sunt: încrederea în medicul curant, credinţa în procesul de vindecare, liniştea sufletească. Pe măsură ce îţi însuşeşti tehnica *Autocontrolului pas cu pas,* ea se va dovedi un mijloc puternic în lupta pentru învingerea oricărei maladii. Aceasta însă nu înlocuieşte activitatea medicului curant, ci mai degrabă îl ajută la mărirea eficienţei activităţii sale.
Iţi recomand ca în cazul *exerciţiilor de Autocontrol pentru vindecare* să ai şi controlul medicului. El lucrează în sfera obiectivului, pe când tu în subiectiv, iar prin aceasta maladia este atacată din două direcţii congruente!

Este nevoie lotuşi de folosirea dimensiunii subiective? Dacă un factor nedecelabil clinic duce la dezechilibrarea organismului tău, nu este de aşteptat ca să se obţină rezultate folosind numai o intervenţie din domeniul obiectiv. Factorul discret care poate da peste cap echilibrul (bio)chimic din organism poate fi o stare de stres, o comportare, un sentiment ele. Pentru restabilirea echilibrului este nevoie de relaxare, de
gânduri vindecătoare. Până când în locul senzaţiilor datorate stresului nu poţi pune senzaţiile date de relaxare, nu poţi spera de la un medic decât un tratament al efectelor şi nu al cauzei.
Poţi diminua simptomele datorate unui ulcer la o persoană emotivă, dar dacă nu i se diminuează emotivitatea nu vor dispărea

nici cauzele apariţiei ulcerului. Deci starea sănătăţii tale, chiar şi în cazul unei asistenţe medicale de excepţie, depinde într-o foarte mare măsură de tine.
Să munceşti în echipă cu medicul tău! Iată o lege de bază în vindecare!
Dacă el nu are aceste deschideri, nici nu este nevoie să îi comunici ce faci. El va constata doar că medicaţia prescrisă ţie este mult mai eficace decât în alte cazuri, că ai mult mai puţine reacţii secundare ş.a.m.d. Eventual poţi să îi spui după aceea cum ai colaborat prin autocontrol cu medicina alopată.

15.4.2 *Cum să-ţi ajuţi medicul ca să te poată ajuta?*

Medicamentul prescris de medic joacă un rol obiectiv în vindecarea suferinţei pe care o ai în corpul fizic. Acţiunea sa este îndreptată spre interiorul corpului unde s-a instalat boala. Forţa ta mentală joacă un rol subiectiv în vindecarea suferinţei. După ce ai luat medicamentul, intră în *Alfa.* Vizualizează-te cu boala respectivă, vezi cum ajunge medicamentul la ţintă, cum îşi face efectul vindecător.
Prin asta îţi ajuţi fizicul să intre în echilibru cu nivelele energetice superioare ale tale, iar vindecarea are loc mult mai repede. Nivelele interioare acceptă mai bine acum medicamentul, iar vindecarea se instalează mai repede. Prin
aceasta interiorul conlucrează cu exteriorul în scopul vindecării tale.
Din punciul de vedere al sănătăţii, chiar şi numai intrarea în *Alfa* are efect vindecător. Tocmai de aceea îţi recomand ca în caz de boală să intri în *Alfa* pentru câte 15 minute, de trei ori pe zi.

Este cel mai bine ca exerciţiile să le faci dimineaţa după trezire, după masa de prânz şi seara înainte de culcare, în aceste momente de obicei suntem ceva mai relaxaţi, iar astfel putem activa mai bine *Alfa.* Din punctul de vedere al medicului, pacientul ideal este cel relaxat fizic şi psihic, cel aflat în *Alfa.* Faţă de un pacient emoţionat sau stresat, cel relaxat profită la maximum de orice medicaţie.

15.4.3 *Atragerea bolii prin antncompătimire*

Cei care se tot gândesc la o boală, cei care cred că au făcut „ceva" care îi va îmbolnăvi, cei care se autocompătimesc, într-adevăr îşi cauzează boala. Există un dicton extraordinar de real: „Boala vine chemată!"

Probabil că ţi s-a spus: „să nu stai în curent că răceşti", iar afirmaţia asta ai contabilizat-o ca pe un fapt. O asemenea acceptare transformă învăţarea într-un sistem de credinţă. Data următoare stând în curent, datorită acestei credinţe contezi pe apariţia răcelii. Continuarea poveştii o cunoşti: o altă dată când stai din nou în curent îţi întăreşti corelaţia cauză-efect; eşti mai convins că răceşti din nou. Şi gata! O ai!

Eşti permanent înconjurat de bacterii şi viruşi, dar ci sunt ţinuţi în şah de sistemul tău imunitar. Mentalul tău poate în aceeaşi măsură să dea frâu liber sau să înfrâneze sistemul

imunitar. Medicii se apropie încet, dar tot mai mult de momentul în care vor accepta total că mentalul nostru este capabil să modifice starea corporală. Faptul că o poate strica, 1-au acceptat de decenii! Aveţi mare grijă:

- De la aşteptările cu caracter negativ ne îmbolnăvim.
- Aşteptările pozitive ne însănătoşesc.

Ambele procese au loc cu aceeaşi eficacitate. Sub influenţe fortifiante, aceste aşteptări devin tot mai eficace. Are un efect fortifiant dacă noi spunem sau îi auzim pe alţii spunând. Ceva în acest sens. Imaginaţia are de asemenea un efect de întărire la fel ca şi formarea imaginii şi conştientizarea rezultatului.

Un bărbat merge la medic. I se face anamneză (datele privind evoluţia suferinţei sale), după care i se prescrie un medicament. Pacientul merge la farmacie, cumpără pastilele prescrise, le ia să zicem una la patru ore şi se însănătoşeşte.

Medicul nu i-a găsit nimic maladiv, în reţetă i-a prescris doar tablete de dextroză. Numai încrederea în medic şi în efectul medicamentului prescris şi-au făcut efectul (cunoscut sub numele de *efect placebo);* medicul a prescris un medicament neutru, dar ştia că sarcina de vindecare o va duce la bun sfârşit *psihicul pacientului.* (Era un doctor priceput!)

Şi tu îţi poţi pune psihicul la lucru, iar prin asta te ajuţi pe tine însuţi şi pe alţii în aceeaşi măsură.

15.4.4 Alinarea durerii în Beta

Poţi alina o durere în *Alfa,* o poţi alina şi în *Teta* (de exemplu sub hipnoză sau anestezie generală); există însă şi o metodă extrem de simplă pentru alinarea unei dureri direct în *Beta* Are efecte remarcabile în cazul durerilor cronice şi acute. Prin durere, corpul ie atenţionează că zona respectivă are ceva care nu este în regulă. Dacă eşti în tratament şi durerea nu încetează, iată ce ai de făcut:

a) Indică cu degetul arătător spre locul dureros.

b) Dacă ai căuta un container pentru durere, ce capacitate ar trebui să aibă: cât o cutie de conserve, cât un flacon de l litru, cât o damigeana de 20 de litri, cât o cisternă de cale ferată etc?

c) Dacă durerea ar avea culoare, a ta cum ar fi?
d) Dacă durerea ar avea gust, a ta ce gust ar avea?
e) Dacă durerea ar avea miros, cum ar mirosi a ta?
f) Reia după câteva minute etapele (a) - (e) şi observă ce schimbări au avut loc între timp, în ceea ce priveşte locul, volumul, culoarea, gustul, mirosul.
g) Dacă mai persistă, repetă ciclul, după care va trece în aşa măsură, încât nici măcar n-o mai poţi localiza!
Nu este nici o scamatorie în toată treaba aceasta. Durerea este ceva subiectiv; este deci afacerea emisferei cerebrale drepte. Materializând-o, dându-i volum, formă, culoare etc., imediat devine obiectivă; devenind obiectivă, creierul tău începe să sintetizeze endorfine şi să le canalizeze spre locul împricinat.
Câteodată durerea este atât de veche, încât o considerăm proprietate personală, spunând: *„Durerea mea...*" Ca să complicăm şi mai mult, îi dăm şi un titlu cu localizare: *„Durerea mea de încheieturi...*"
O durere cronică este deja un obicei. De ce să suferi? Scapă de acea credinţă şi aşteptare că neapărat trebuie să ai dureri! Termină cu obiceiul! Dacă ai vreo durere, imediat poţi începe ciclul de 5 puncte (a - e)!

15.5 Metode speciale de vindecare

15.5.1 Metoda manuală speciala de vindecare

Pentru a învăţa aceaslă metodă manuală specială, trebuie să înveţi să-ţi vibrezi mâna la o frecvenţă de cea 10 Hz {10 vibraţii pe secundă). Asta o poţi exersa pe o suprafaţă plană, cum ar fi: o masă, o noptieră, o banchetă, o bancă din parc sau propriul tău

genunchi! Ţine-ţi mâna astfel încât planul să fie atins doar de vârfurile degetelor şi fă-o să vibreze fără a îndepărta degetele de pe suprafaţă. Uită-te la secundarul ceasului şi numără vibraţiile. învaţă să menţii frecvenţa la 10 Hz.

Această tehnică a *mânii vibratoare* îl ajută pe vindecător (terapeut, bioterapeut, bioenergoterapeut) ca atunci când îşi vibrează mâna cu această frecvenţă creierul său să primească semnalul care îl ajută să funcţioneze la l O Hz, iar atunci câmpul lui energetic, aura însăşi începe şi ea să vibreze la aceeaşi frecvenţă. Dacă o altă persoană ajunge în acest câmp energetic, începe şi ea să vibreze sincron. Când ai învăţat vibrarea mâinii, poţi să aplici cele ce ţi le prezint asupra altora!

Pune-ţi mâna dreaptă cu vârfurile degetelor deschise în evantai pe partea stângă a capului prietenului pe care vrei să îl ajuţi iar mâna stângă pune-o similar pe partea dreaptă. Degetele desfăcute nu numai că permit o acoperire mai mare a suprafeţei, ci emană şi mai multă energie!

In momentul când i-ai atins capul cu degetele, roagă-1 să-şi închidă ochii, iar tu inspiră adânc, reţine aerul în plămâni şi începi să îţi vibrezi degetele cu capul puţin aplecat. Prin reţinerea aerului şi vibrarea mâinilor încearcă să-ţi reaminteşti senzaţia relaxării. În acelaşi timp, ia seama că prin aceste vibraţii vrei să opreşti cauza unei probleme de sănătate a celuilalt. Gândeşte şi transmite asta!

Continuă vibraţia atâta timp cât ţii aerul în plămâni, îndepărteazâ-ţi mâinile de pe capul celuilalt înainte de a expira aerul. Deschide-ţi ochii şi freacă-ţi împreună mâinile până când respiraţia ţi s-a normalizat din nou. Prietenul să îşi ţină în continuare ochii închişi. După normalizarea respiraţiei, reia operaţia. De data asta pune-ţi degetele mânii stângi de o parte a locului în suferinţă, iar cele ale dreptei - de cealaltă. Repetă vibraţiile cât îţi ţii respiraţia, întrerupe

când simţi nevoia de a expira. Freacă-ţi uşor mâinile până la normalizarea ritmului respirator, după care reia vibraţiile în zona capului.
În cazul în care problema este chiar în zona capului (de exemplu o migrenă rebelă), prima etapă efectueaz-o stând în faţa pacientului. Pasul al doilea efectuează-1 situându-te în spatele lui, dar de data asta vibrarea să o faci cu plămânii goliţi de aer, după care terminarea o faci din nou spre faţa lui, cu plămânii plini.
Vibrarea cu plămânii plini o numim intervenţie pozitivă, iar cea cu plămânii goliţi de aer, intervenţie negativă. Aceasta din urmă se face doar în zona capului şi la spatele prietenului!
în timpul procedurii trebuie să fii relaxat şi să ai în minte că scopul intervenţiei tale este ca *mentalul tău să corecteze cauza suferinţei!*
Vibrându-ţi mâinile cu frecvenţa de 10 Hz obţii un efect *anesteziant şi sterilizator.* Dacă lucrezi la o rană deschisă, fă vibrarea deasupra acesteia închipuindu-ţi în acelaşi timp că sângerarea se opreşte, iar rana se vindecă! Pentru a întări efectul gândurilor spune cu voce tare; *Nu mai este durere, sângerarea s-a oprit! Durerea şi hemoragia au încetat!.*

15.5.2 Metoda standard

Relaxează-te, după care indică cu degetul arătător al mâinii drepte spre palma mâinii stângi, cel puţin de la 30 de cm distanţă! Astfel nu ai cum să simţi cu stânga căldura mâinii drepte. Acum mişcă-ţi încet mâna dreaptă în sus şi în jos, în cercuri etc., fără a înceta indicarea palmei cu degetul arătător, în stânga vei începe să simţi ca şi când ceva s-ar plimba în sus şi în jos sau în cerc în interiorul ei! Este efectul energiei emise de dreapta. Ai uitat ce ţi-am spus:

Dreapta emite şi stânga recepţionează? Este aceeaşi energie ce o trimiţi mental sau direct.
Iţi mai arăt un exerciţiu: aşează-te comod, relaxează-te, într-un fotoliu, închide-ţi ochii, freacă-ţi uşor palmele una de alta şi apropie-le încet. La un moment dat vei simţi parcă o rezistenţă ce ţi se opune apropierii lor. Depăşeşte-o şi continuă mişcarea foarte lent. Apare o altă rezistenţă la înaintare. Nu simţi altceva decât trecerea de la un corp energetic la altul! Revenind la energia pe care ai simţit-o în primul exerciţiu: după cum ţi-am spus, o poţi emana direct, cu mâinile corpului fizic sau cu *mâinile* Eului.
Iată cum să o foloseşti practic. Să presupunem că un prieten are o criză de lombalgie. Activează-ţi cele două chakre secundare din podul palmelor prin frecarea uşoară a lor, după care închide ochii, roagă-L să îţi dea din Lumina Lui cât are nevoie cel din faţa ta şi deschide-ţi palma stângă în sus (recepţie). Apropie dreapta (emisie) cu palma oblic în jos de zona bolnavă şi dizlocă durerea (cenuşie-neagră) cu Lumină. Mişcă încet mâna şi vizualizează cum durerea este înlocuită de Lumină şi împinsă în jos, înghiţită de pământ.
Metoda se aseamănă puţin cu perierea aurei, dar este mult mai eficientă.

15.5.3 *Sugerări în Alfa -* comenzi *mentale*

Ţi-am mai amintit că, atunci când încerci să ajuţi de la distanţă un prieten în suferinţă, poţi să îi *trimiţi* şi unele comenzi. Astfel, în cazul unor noduli, chisturi, tumori etc., trimite-i comanda *resorbţie* sau *eliminare,* după cum e cazul, în fond ce se întâmplă? Probabil ştii că toate procesele biochimice care au loc în organism sunt reacţii reversibile, cu dublu sens. în funcţie de condiţiile pe care le

oferă organismul, reacţia are loc preponderent într-un sens sau altul. Ori fonnarea unui chist, a unui nodul, a unei tumori sau metastaze se datorează condiţiilor ce i le-a oferit chiar cel în suferinţă. Atunci de ce acesta nu ar oferi condiţii pentru reacţia inversă?

Vei observa că nu numai teoretic este posibil; chiar şi în realitate procesul se va opri din evoluţia sa, iar apoi va începe treptat să dea înapoi aproape insesizabil, dar cu efecte palpabile, de obicei într-o lună, două. Tocmai de aceea rog întotdeauna pe cei pe care îi ajut să mă contacteze peste î -2 luni pentru *a mă ţine la curent cum evoluează,* în cazul unor litiaze procedează similar, dar de data aceasia ajută-1 să ofere condiţii pentru dezintegrarea pietrei (pietrelor), comandându-i mental: *dezintegrare până la molecule.* Şi fii convins că procesul va începe imediat.

Lucrezi pe o glandă endocrină cu funcţionare defectuoasă? Ajut-o să-şi reia funcţionarea corespunzătoare prin activarea mentală: *activare* sau *hipofuncţie* după caz, iar glanda (ca orice organ sau organism ascultător) ţi se va supune! Exemple ar fi nenumărate, dar în fiecare caz hi eşti acela care vei găsi comanda corespunzătoare (mai precis, ţi se *şopteşte).*

15.5.4 " Teleconferinţă"subiectivă

Pentru început, trebuie să mă adresez emisferei tale cerebrale stângi. Dacă cele ce le voi spune nu le încadrez în limite logice, emisfera ta stângă va bloca folosirea lor. Iar aşa, ai rămâne mai sărac cu un instrument important de comunicaţie.

Drumul parcurs de la semnalele de fum ale indienilor până la mijloacele actuale de comunicaţie a fost lung. Prin intermediul

sateliţilor putem comunica cu întregul pământ. Dacă asta ţi-aş fi spus-o cu o sută de ani în urmă, ai fi zis că *sunt dus cu sorcova.*

Crede-mă, nu sunt nici astăzi puţini cei care reacţionează de aceeaşi manieră ca mai sus la cuvintele mele: *„întră în Aifa, proiectează-ţi pe ecranul mental imaginea prietenului care trăieşte pe cealaltă parte a globului pământesc , vizualizează-1 cu ochii sufletului, explică-i ce trebuie sa facă" .* La nivelul cunoştinţelor actuale ale fizicii comunicarea la distanţe foarte mari pe cale mentală este o concepţie greu de înghiţit, iar *digestia* este îngreunată şi mai mult dacă energia folosită nu este alta decât *energia psihotronică a emisferei cerebrale drepte,* energia conştientei. Neuronii creierului unui om se acordează cu neuronii creierului altuia, indiferent de distanţa fizică ce îi separă. Prin ce? Prin vibraţii!

Ţii minte experienţele lui C. Backster legate de plante şi modul în care *detectorul de minciuni* -- poligraful -- le-a înregistrat comunicaţiile? Aceste cercetări le-au dezvoltat mai apoi japonezii, reuşind să pună la punct un dispozitiv capabil să înregistreze comunicaţiile la nivelul plantelor.

Într-o zi, savanţii, plecând în pauză de masă au lăsat instalaţia cuplată şi orientată spre cer. Reîntorşi, au găsit o înregistrare care le-a demonstrat că a avut loc o comunicare la nivelul plantelor. Rotind dispozitivul orientat tot în sus, au găsit mai multe direcţii de unde s-au obţinut înregistrările din eter la nivelul plantelor.

Pe ei acest fapt i-a surprins, dar pe noi cei implicaţi în *Autocontrol,* nu. Noi ştim că oamenii sunt capabili să comunice la distanţe de neînchipuit (în *Alfa).* Atunci plantele de ce nu ar fi? Noi facem asta în fiecare zi. Şi avem chiar unele dispozitive deosebit de simple care ne ajută în aceste comunicaţii pe distanţe inimaginabile în *Beta.*

« Ar fi aici foarte multe de spus; ar însemna încă o carte! Ţinem totuşi să stipulăm meritele deosebite ale colectivelor coordonate de Mărioara Godeanu pentru care viaţa ei a fost şi este şi va fi „Lumea minunată a plantelor". Nu vi se pare un titlu frumos pentru o viaţă de om?

Am rostit cuvântul om? Atunci este *musai* să spunem măcar două cuvinte despre OMUL care a fost (pentru noi şi mulţi alţii este): ing. Popa Valeriu, Nenea Omul - cum îi spuneau cei mulţi **vindecaţi** de **ei** înşişi **dar prin el,** Nea Valerică, Domnul Inginer, Domnul Profesor, Vaier pentru cei mai apropiaţi sufleteşte; nominalizat pentru OMUL anului 1997în America!

Ei bine, Valer împreună cu Mărioara şi un colectiv au realizat un aparat care înregistrează şi redă în frecvenţele audiţiei umane „şoaptele, vorbele şi vaietele plantelor"! Dacă auziţi cum plânge o plantă care este doar vecină alteia pe care se face experienţa! Vai, vai, vai! Ţi se rupe inima în bucăţi ca şi un pahar de cristal care cade şi se frânge! » (N. Red.) Totuşi comunicarea subiectivă are şi limite.

Emisfera dreaptă te cuplează cu lumea nematerială, în lumea subiectivă nu există Spaţiu sau Timp. Cu alte cuvinte, comunicarea subiectivă se instalează instantaneu, fără a fi influenţată de distanţe. Poţi comunica pe cale subiectivă cu cineva din Honolulu? Da, poţi! Poţi comunica cu ei la fel cum ai comunica cu cineva din aceeaşi întreprindere cu tine. Emisfera dreaptă nu a fost creată însă pentru a înlocui emisfera stângă, ci pentru a-i fi pereche. Comunicaţia subiectivă nu o înlocuieşte, ci o completează pe cea obiectivă!

Ea trebuie întotdeauna să ajungă la destinaţie. Există însă şi excepţii. Câteva dinire ele le şi cunoşti sau cel puţin le intuieşti. Astfel, dacă nu discuţi de la egal la egal cu cineva, dacă îl critici,

dacă asculţi incorect situaţia, comunicaţia subiectivă se întrerupe. Şti i că trebuie să discuţi ca un politician: nu să te zbaţi să se afle cine are dreptate, ci **care** este **adevărul.** Asemenea rezolvări trebuie să ţinteşti să fie avantajoase pentru cei implicaţi.

Acesta este limbajul domeniului subiectiv. Dacă toate acestea le vei urma şi în detaliile obiective, atunci ele se vor încadra şi mai bine în imagine.

Mai există o excepţie. Dacă masa informaţională a emisferei stângi o treci în comunicaţia emisferei drepte, legătura se întrerupe. Imagini nenumărate, foarte multe date, formule,

programe, timpi; toate astea sunt materia brută a emisferei stângi, în loc ca toate acestea să le preiei pe nivelul tău (de altfel, să rămâi în *Alfa* şi să te gândeşti la cele din *Beta* este foarte dificil), foloseşte-ţi *Alfa* pentru a comunica generalităţi despre importanţa acestor informaţii şi despre faptul ca respectiva persoană să le ia atent în grijă când vor ajunge la el.

Dacă ai încerca să vorbeşii pe nivel obiectiv în mod subiectiv, de asemenea te-ai ciocni de dificultăţi, închipuieşte-ţi şeful la care ai intra şi i-ai spune: „ *Trebuie să cooperăm mai strâns pentru a transforma în bine lumea în care trăim*". Probabil s-ar gândi că ai nevoie de un concediu medical mai lunguţ...

Comunicaţia subiectivă pretinde o metodică proprie, la fel ca şi cea obiectivă. Cu toate ca aceste metode diferă, ele constituie podul peste diferenţele celor două emisfere.

Diferenţele pot consta în:

- părere,
- poziţie,
- interes.

15.5.5 Oprirea unei hemoragii

În cazul unor accidente cu răniri şi hemoragii, scurgerea unei anumite cantităţi de sânge este necesară pentru dezinfectarea rănii. Daca însă hemoragia nu se opreşte, este bine să cunoşti metoda de oprire a ei.

S-a întâmplat nu o dată ca în chirurgie să nu se poată obţine oprirea unei hemoragii prin metodele medicinii clasice. S-a încercat folosirea hipnozei în asemenea cazuri. Chirurgii (şi poate chiar şi hipnotizatorul) au constatat atunci cu stupoare cum hemoragia devine simplă picurare, după care încetează complet.

Iată însă ce ai de făcut chiar tu dacă ţi se întâmplă să te răneşti şi ai nevoie de oprirea hemoragiei:

A. a) Intră în *Alfa.*

b) Mentalizeaza-ţi partea rănită cum se răceşte tot mai mult. Simte-o tot mai rece! Acoper-o cu gheaţă pisată. Este deja foarte rece!

c) Continuă *răcirea* până încetează hemoragia.

d) Ieşi din *Alfa* în modul cunoscut (1...5).

Pentru accelerarea vindecării rănii, după oprirea hemoragiei, ai mai multe posibilităţi. Iată una din ele:

a) Intră în *Alfa.*

b) *Coase* rana, ori fă o *sudură punct cu punct* în jurul ei.

c) Revino în *Beta.*

B. O altă posibilitate ţi-o oferă tehnica celor trei imagini, pe care deja o cunoşti.

C. Oricum, indiferent ce tehnică foloseşti, nu neglija folosirea concomitentă a unei comprese sterile şi a unui pansament!

15.6 Programări terapeutice

15.6.1 Rezolvarea problemelor de coloană vertebrală

Una din problemele cele mai frecvente cu care te poţi întâlni sunt cele datorate suferinţelor coloanei: discopatii, lombalgii etc., diferite suferinţe care mai de care mai neplăcute, datorate în cele mai multe cazuri unei deformări a coloanei *şi* presării pachetelor de nervi sau a cartilajelor dintre vertebre. Vizualizează care este situaţia, după care fă corectarea de rigoare printr-o tehnică sau metodă deja învăţate. Astfel, la o discopatie (unde a avut loc o deplasare a vertebrelor): închipuie-ţi coloana vertebrală în *Alfa* ca pe o jucărie formată din mai multe biluţe de plastic (vertebrele) înşirate pe un elastic (măduva), cum sunt cele care se pun la pătuţurile copiilor. Apucă partea de jos a *jucăriei* (triunghiul format de osul sacrum) şi trage puţin de ea; *„elasticul*" se va lungi atât cât să permită *„biluţelor*" să se rearanjeze în poziţii corecte.
Cu mâna dreaptă fa câteva mişcări de netezire pentru a mai corecta micile devieri de la poziţia *ideală, împinge* cu Lumina durerea afară şi readu la loc. Mulţumeşte-I pentru ajutor şi revino în *Beta.*
Intră în *Alfa* şi vizualizează care este situaţia. Constată dacă este vorba de o piatră sau mai multe, dacă în cazul rinichilor ambii sunt atinşi sau doar unul. Care anume?
Deschide organul respectiv şi ia pe rând pietrele între degete fărâmiţându-le. între timp sugerează mental: *dezintegrare până la molecule.* Când ai terminat cu toate pietrele închide organul la loc

şi spală cu apă rezidurile obţinute, dirijându-le spre ieşire. Mulţumeşte-I pentru ajutor şi revino în *Beta.*
De obicei din prima şedinţă de energizare încep durerile de eliminare, dar mult diminuate faţă de cele aferente unui astfel de caz. în cazul unei litiaze renale, urmărind urina colectată într-un borcan se va consta tulburarea acesteia sau eliminarea de mâl.

Bolile vaselor *sangvine*

Pentru acest caz foloseşte-ţi din plin capacitatea de realizare a imaginilor pe ecran!
Astfel, la arterite, arteroscleroze sau în alte cazuri când constaţi depuneri pe pereţii interiori ai vaselor, foloseşte um *detergent,* un *solvent* sau roagă nişte *ajutoare* să vină să cureţe vasele pe dinăuntru. Nu uita să Le mulţumeşti după aceea!
Când constaţi rupturi de vase treaba este mai simplă: sau le coşi capetele rupte sau lăţeşti una din jumătăţi şi cealaltă o introduci în prima ca la o îmbinare de furtunuri. Nu uita în acest caz să foloseşti un adeziv sau o *sudură* pentru a întări *lipitura.*
În cazul varicelor, indiferent că sunt interioare sau exterioare, întinde vasul de sânge respectiv pe toată lungimea traseului său, îar ceea ce excede taie şi coase împreună marginile rămase. Faci cam acelaşi lucru pe care îl face şi medicul pe masa chirurgicală. Nu uita însă: de fiecare dată *tu eşti mâna a doua, medicul este primai* Dar încearcă, nu lăsa niciodată un om în deznădejde.
Mă întrebi: *Cum, acuma eu sunt cel care lucrează? Atunci cum stăm cu afirmaţia ta de mai înainte cu ajutorul şi autovindecarea?* Realitatea este că tu fiind în *Alfa* îi transmiţi bolnavului ce are de făcut pe cale subiectivă, iar organismul lui recepţionând *emisia* se conformează şi se pune pe lucru. Nici nu este absolută nevoie să ai

cunoştinţe de anatomie foarte amănunţite. Oricum subconştientul respectiv ştie mult mai bine decât oricine altcineva unde este suferinţa şi ce are de făcut; nu-i trebuie decât un mic ajutor.

15.7 Programări deosebite 15.7.1 Alegerea perechii de viaţă

Dacă toţi ar putea să-şi activeze *Alfa,* nu ar mai fi atâtea divorţuri, atâtea familii distruse.

Intră în *Alfa, plimbă-te 10 ani înainte* şi vezi viaţa ta alături de persoana respectivă; dacă totul este O.K. , mai fă un salt de 20 de ani. Dacă iarăşi totul este în regulă, poţi să te căsătoreşti *cu ochii închişi;* va fi un succes! (îţi ajung 30 de ani?)

18.7.2 Să începem educarea* copilului *înainte de a se naşte!

O mamă implicată în *Autocontrol* poate să-şi programeze fătul ca încă din această stare să poată fixa informaţiile cilite în subconştient.

Iţi aminteşti de cazul noului născut care a vorbit la naştere şi la câţiva ani vorbea mai multe limbi, pomenit în *Evenimentul Zilei* (1993)? Fiind o ştire de ziar s-a omis (voit ori nu) partea *subterană* a ei, partea care i-ar fi scăzut aparenţa de ştire *şocantă.*

Tehnica programării, care îţi explica şi cazul amintit, este:

a) Când fătul este de cel puţin o lună, mama intră în *Alfa* şi se programează ca să se trezească noaptea la ora optimă programării lui.

b) Trezindu-te noaptea, reintră în *Alfa,* vizualizează fătul şi spune mental: *Mai târziu când vei avea nevoie, îţi vei aminti ce ţi-am*

spus acum, ce auzi acum. Mental, se vede cum citeşte fătului dintr-o carte cu voce tare.

c) împinge imaginea puţin spre stânga. Fătul este mai mare, i-a crescut şi capul, conţine toate informaţiile cunoaşterii în el.

d) împinge şi mai mult imaginea spre stânga. Copilul s-a născut deja, a crescut. Ştie tot ce a auzit intrauterin. In continuare, fericită, mama adoarme direct din *Alfa.*

începând de aici mama poate să-i citească oricând. *Lecţiile* pot fi continuate şi după naştere până înainte de începerea şcolii. Cel mai bun învăţător şi cel mai bun programator al oricărui copil este însăşi mama lui!

15.7.3 Pregătirea pentru meseria optimă

Pentru a pregăti un copil în meseria optimă de care are nevoie societatea atunci când el va ajunge matur, este nevoie de conlucrarea ambilor părinţi.

în prima etapă fiecare intră pe rând în *Alfa* şi roagă Pământul să le spună de ce meserii va avea nevoie peste cca 20 de ani şi după aceea. Notează pe o hârtie meseriile obţinute. Compară cele două liste. Prima denumire care apare comună pe ambele liste, reprezintă meseria pe care o va avea viitorul copil.

Acum, amândoi intră simultan în *Alfa* şi se roagă la El să le permită creşterea sufletului care întruneşte condiţii optime pentru meseria respectivă. Mama trebuie să-L roage ca numai atunci când esie cel mai bine, să permită acelui suflet ales să se cuibărească în uterul ei pentru a putea fi pregătit către ieşirea în lume.

începând din prima lună mama procedează conform celor trecute în paragraful anterior, citindu-i tratate ştiinţifice din meseria respectivă.

Fiţi siguri că aceste cunoştinţe se vor fixa într-o asemenea măsură încât copilul şi-ar putea lua doctoratul în domeniu chiar la vârsta de 15 ani! Iar dacă prin absurd consideră că nu asta-i place, la această vârstă poate să-şi dea cel puţin bacalaureatul!

Influenţarea vremii

Te pregăteşti de multă vreme pentru a vizita un anume loc, investeşti o groază de bani şi se nimereşte să ajungi acolo pe o vreme ploioasă, imposibilă de fructificat ca turism! Ce te faci? Ratezi excursia? Doar pentru atâta lucru? în *Beta,* desigur, în *Alfa* însă este cu totul altceva!

Intră în *Alfa* şi roagă Spiritele Superioare să te ajute: explică-le ce eforturi a însemnat pentru line adunarea acestei sume, cât de mult ţi-ai dorit această excursie, ce mult contează pentru tine ca acum să poţi vizita acest loc. Dacă toate acestea le faci la ora optimă din noaptea aleasă pentru programare, în majoritatea cazurilor a doua zi dimineaţa vei avea plăcuta surpriză să constaţi că Ei te-au ascultat, că ploaia a încetat şi că eventual va reîncepe exact în momentul în care te vei sui în trenul spre casă!

Magie? Se poate, dar aminteşte-ţi vorba: „Ajută şi te vom ajuta" sau „Cere şi ţi se va da".

Şi nu uita să Le mulţumeşti!

16.1 *Tehnici conexe Autocontrolului*

16.1 Observaţii *generale*

În cele ce urmează îţi voi prezenta alte câteva tehnici conexe lui *Alfa,* ajutătoare în timpul meditaţiei pentru obţinerea ţelurilor

propuse. Înainte de a prezenta tehnicile menţionate, câteva observaţii generale:

1. Există *Legi ale Universului*"*!* -Sigur că da; cu ele se ocupă ştiinţele naturii.
2. Putem să ne ridicăm deasupra acestor legi, să le depăşim? -Nu.
3. Are Universul cunoştinţă de sine? - Extrapolând de la o mică parte a sa, adică de la noi, nu ar fi logic să presupunem acelaşi lucru şi despre totalitatea lui?
4. Este Universul indiferent faţă de noi? - Nici nu se poate concepe aşa ceva. Suntem parte din el şi ne influenţează.
5. în fondul nostru suntem buni sau răi? - C el puţin în starea de meditaţie în *Alfa* când legăturile noastre cu Universul sunt cele mai strânse, nu suntem capabili de nimic rău; doar de fapte bune.

Dacă cele susţinute la punctul 5 nu ar fi cele reale, atât noi cât şi toată lumea ar fi probabil radical schimbate; tocmai de aceea, datorită fapiului că această carte poate cădea şi în mâinile unora {puţini, este drept) care nici nu vor să încerce zona Alfa, am omis în mod voit unele tehnici de care poate ai auzit sau chiar le ştii, dar care în *Beta* pot fi folosite în scop malefic.

16.2 *Tehnica folosirii Cristalului de Cuarţ*

16.2.1 Despre Cristalul de Cuarţ

Cristalul de Cuarţ, la fel ca şi *Pietrele preţioase sau semipreţioase,* a fost folosit din cele mai vechi timpuri, dar treptat a căzut în uitare. Despre *Pietrele semipreţioase* am amintit doar în treacăt în *tabelul I*, prezentând care chakra este activată de către o anumită piatră.

În cele ce urmează îţi voi prezenta doar *Cristalul de Cuarţ.*

Cuarţul, Cristalul de stâncă, este un bioxid de siliciu cristalizat, pur sau conţinând impurităţi care îi pot da diferite culori. în cele ce urmează ne vom referi la Cristalul alb, deci SIO2 pur.

El apare cristalizat sub formă de prisme hexagonale, având la unul din capete (sau în cazuri foarte rare, ta ambele) câte o piramidă hexagonală. De obicei această piramidă este formată din trei suprafeţe pentagonale mai mari, intercalate cu triunghiuri mai mici. Mărimea Cristalelor poate varia de la câţiva milimetri la câţiva metri!

Prin acest vârf piramidal el degajă o energie foarte puternică, iar când Cristalul are două vârfuri, atunci practic dublează energia radiată. Cristalele de Cuarţ transformă, convertesc şi transmută energiile.

Pot fi considerate ca nişte condensatoare acumulatoare de energie, dar în acelaşi timp şi ca antene de emisie-recepţie cu *amplificator* încorporat. Ca oscilatoare ele suni folosite în foarte multe domenii ale electronicii.

Se consideră că pentru creşterea unui Cristal de Cuarţ de 5 cm lungime este nevoie de cea 10 mii de ani.

În mod natural, un Cristal de Cuarţ degajă un câmp energetic compus dintr-un centru gri-albăstrui înconjurat de un halo alb, virând câteodată spre gălbui. Cristalele de Cuarţ colorat prezintă şi alte culori. Un Cuarţ fotografiat prin efecl Kirlian sau electronografie prezintă o imagine stelară emiţând raze albe în toate direcţiile.

Toate corpurile care sunt în contact cu un Cristal de Cuarţ captează o parte din încărcătura sa energetică, cantitatea de energie captată fiind proporţională cu durata de contact.

Energia transmisă de un Cristal penetrează orice mediu, chiar şi apa {care ştim că stopează undele radio). Un exces de energie se

manifeslă în mediu ca un halo albăstrui, câteodată cu nuanţe maronii, detectabil de orice clarvăzător.

16.2.2 *Scurtă istorie a folosirii Cristalului de Cuarţ*

Folosirea Cristalelor de Cuarţ se pierde în negura timpurilor. Se crede că ele erau deja folosite curent în *timpul civilizaţiei Mu* (denumită după continentul mitic respectiv), o supercivilizaţie care se presupune că ar fi existat între anii 60000 şi 40000 î.H. în *epoca Mu* se foloseau curent baghetele cu Cristal, preluate -ulterior de *civilizaţia atlanţîlor* (apogeul dezvoltării a fost în jur de anii 15000-12000 Î.H.). La aceştia apare şi banda de comunicaţii. Vindecătorii atlanţi foloseau curent puterea Cristalului, mai ales sub forma baghetei, în această epocă Cristalele serveau de asemenea şi pentru întărirea aurei, a câmpului energetic degajat de om.

Se pare că în unele părţi ale Atlantidei ei foloseau şi efectul de piramidă sub forma unor piramide gigantice din Cristal, destinat acumulării şi concentrării energiei într-un scop precis cum ar fi: pentru iluminat sau pentru transport terestru. Se pare că forţa Cristalelor era exploatată într-o foarte mare măsură, dar era înconjurată de o aură de mister. Probabil că acest mister care le acoperea se datora si uitării unor lucruri esenţiale din cele preluate de la civilizaţia Mu.

Se admite că tocmai folosirea incorectă, în exces, a acestor forţe enorme ale Cuarţului să fi fost una din cauzele principale ale *distrugerii Atlantidei,* datorită activării unor forţe ale naturii într-o manieră incontrolabilă.

Apropiindu-ne de vremurile noastre regăsim din când în când, direct sau indirect, trimiteri la folosirea Cristalelor.

Moise folosea bagheta, după cum putem deduce din *Cartea Exodului* unde se descriu efectele sale miraculoase.

Uitarea a acoperit repede acest instrument, ca şi pe altele. Bagheta revine în *legendele regelui Arthur şi ale vrăjitorului Merlin.*

Prin tradiţie, *sabia Excalibur a regelui Arthur* se pare că avea încastrat un Cristal în mâner, motiv pentru care era invincibilă. Se aminteşte vag că Merlin folosea Sfera din Cristal şi că ar fi avut acces la ştiinţa atlanţilor (bagheta), dar din acea perioadă nu ne-a parvenit nimic precis.

Să mai facem un nou salt în istorie spre noi: în epoca medievală întâlnim iarăşi ceva legat de tehnica atlanţilor:.

Nostradamus. Conform legendei el se folosea tot de o *Sferă de Cristal* pusă pe un trepied de cupru, iar pentru a-i mări puterea o *încărca* cu ajutorul unei *baghete atlante.*

După cum vezi, nu există decât relatări foarte vagi, care pot fi legate de Cristal şi utilizarea lui. Le întâlnim şi în *Istoria Extremului Orient.*

Treptat utilizarea lor s-a pierdut, rămânând undeva în memoria colectivă. Iată de ce magii, vrăjitorii etc. folosesc bagheta în ceremoniile lor, ignorând însă în majoritatea cazurilor natura ei reală şi modul de folosire.

Tot aşa şi Sfera de Cristal este dintotdeauna considerată ca un auxiliar indispensabil pentru clarvăzătorii ce doresc să studieze viitorul.

Redescoperind din tradiţiile populare şi din memoria civilizaţiei toate aceste instrumente, acum începem să le studiem din nou folosindu-le, observând efectele şi încercând să intuim *subteranele.*

16.2.3 Despre Cristalul tău

Cristalele se găsesc de obicei în mine, fiind cunoscute sub numele de geode sau flori de mină, dar apar şi în locuri muntoase cu alunecări de teren, în albiile unor râuri de munte etc. Deci poţi să îţi procuri un Cristal de Cuarţ de mină de la un miner, de Ia un geolog, dintr-o colecţie sau de la un magazin de mineralogie. Dar atenţie, chiar dacă ai o floare de mină în mână, încă nu e sigur că ai şi Cristalul tău! Ţinând floarea de mină în mână, întreab-o *dacă între Cristalele sale există şi Cristalul tău.* în cazul unui răspuns afirmativ unul dintre ele se va desprinde practic de la sine. Iar dacă nu, nu-1 forţa; în cel mai bun caz poţi sparge Cristalul! Mai bine roagă-i pe cunoscuţii care au flori de mină în casă să le întrebe, în modul arătat, dacă nu conţin şi Cristalul tău. Insistă, nu te descuraja; în final îl vei găsi! Poţi găsi chiar mai multe. Cu atât mai bine. Dacă găseşti unul cu două vârfuri te poţi considera chiar norocos, deosebit de norocos!

Dacă în cadrul unei excursii găseşti un câmp plin de Cristale şi îl găseşti pe cel care este al tău, întreabă *Spiritul Muntelui* dacă ai voie să îl iei. Nu ţi-1 însuşi decât dacă ai acceptul!

Odată procurat un Cristal lasă-1 cea o săptămână la îndemâna oricui înainte de a începe purificarea lui, pentru ca după aceea să nu mai pună nimeni mâna pe el.

Pentru purificare, adică pentru a îndepărta toate vibraţiile străine Cristalului, ţine-1 şapte zile în sare marină.

Deci; Cristalul pe care 1-au pipăit ceilalţi spală-1 bine, usucă-1 cu un prosop curat şi ţine-1 acoperit cu sare timp de 7 zile. O altă modalitate de purificare este *împingerea* din el a impurităţilor energetice cu Lumină, în modul în care ţi-am amintit la îndepărtarea durerilor.

După purificare Cristalul nu mai are voie să fie atins de alte persoane. Dacă totuşi a fost atins accidental, repetă fie purificarea cu sare peste noapte, fie cu Lumină.
Acum, confecţionează-i o punguţă din piele, mătase, bumbac sau orice material natural sau pune-1 într-o montură din Argint sau din Aur şi poartă-! la gât în dreptul chakrei inimii (chakra IV) atârnat de un şnur din material natural (bumbac, piele) sau un lănţişor, timp de cea 30 de zile. în acest răstimp el ajunge să vibreze consonant cu vibraţiile tale, să fie într-adevăr al tău.
Cristalele sintetice chiar dacă sunt mai pure câteodată decât cele naturale (în privinţa conţinutului de SIO2), nu au acumulat atâtea cunoştinţe, astfel încât trebuie puse într-o piramidă lângă un Cristal natural timp de 30 de zile ca *să înveţe.* Dar chiar şi atunci, nu au performanţele celor naturale!
„Cristalul" folosit la sticlăria scumpă, lampadare, mici obiecte decorative, bijuterii, nu este decât sticlă, adică *sticla de plumb.* Niciodată nu va fi Cristal de stâncă!

16.2.4* Încărcarea *Cristalului

Dacă în urma folosirii Cristalului constaţi că i-a scăzut capacitatea, lucru foarte rar întâmplat, reintrodu Cristalul într-o piramidă pentru cea 30 de zile, aceasta fiind cea mai uşoară metodă de încărcare energetică a Cristalului. Piramida o poţi confecţiona din placaj, masă plastică, carton, sticlă, orice, dar nu metal. Poţi să-i faci doar muchiile, în acest caz se poale folosi sârma. Trebuie să ţii cont doar că: Latura bazei = înălţimea x 1,57075 şi Muchia laterală = înălţimea x 1,4945
Orientează piramida astfel încât lungul laturilor sale să privească exact spre punctele cardinale. Pune-o undeva unde să nu fie în

apropiere de metale mari sau de câmpuri ca cele generate de aparatul de radio, TV etc.
Confecţionează un suport pe care vei aşeza Cristalul cu vârful spre nord, la o treime de la baza piramidei.
Odată un Cristal încărcat, poţi să îl foloseşti la încărcarea altora, tot cea 30 de zile.
Ori de câte ori constaţi că a scăzut capacitatea Cristalului, că i-a scăzut puterea, încarcă-1 din nou în piramidă singur sau de la alt Cristal.

Folosirea Cristalului pentru sine

Cristalul este o *antenă de emisie-recepţie cu amplificator încorporat.* Prin baza *sa absoarbe energia,* prin vârf o emite, iar prin laturi prezintă un fenomen de *schimb energetic.*
Tocmai de aceea îţi recomand *purtarea lui în permanenţă la gât* în poziţie vericală cu vârful în jos. în acest caz, *prin bază va capta Lumina de la El,* va absorbi ţoale energiile cenuşii până la negru (deci tot ce nu este alb-pur) din tine şi le va trimite în Pământ spre neutralizare.
Dacă ai un Cristal cu două vârfuri, am spus că te poţi considera nu numai un norocos, dar şi un fericit! Aceste Cristale rare au un puternic câmp energetic benefic, pe care - sunt convins că la gradul de pregătire pe care îl ai deja îl poţi vizualiza. Purtând un asemenea Cristal tot în poziţie verticală, câmpul acestuia te înveleşte şi te protejează de orice influenţă negativă, malefică, începând de la *gândurile rele* şi până la *magie neagră!* Vezi doar să nu îl pierzi. Un al doilea nu vei mai găsi!

16.2.6 Meititaţia si rugăciunea

Rolul meditaţiei este de a egaliza folosirea simţurilor materiale cu cele din planul spiritual.
Ia Cristalul tău în mâna dreaptă şi încearcă intrarea în *Alfa.* Acum ţine-l în mâna stângă cu vârful spre palmă şi repetă intrarea. A fost mult mai uşoară comunicarea cu *Spiritele Superioare,* chiar foarte uşoara? Natural. EI recepţionează prin bază Lumina şi o transmite prin vârf, care acum a fost îndreptat spre chakra ta de recepţie din mâna stângă.
În biserică, în timpul slujbei, ţine Cristalul cu vârful spre palma mâinii stângi. Observă efectul! Trăirea mistică a ceea ce se întâmplă este complet alta! Eşti mult mai *aproape* de El! Repetă experimentul acasă în timpul rugăciunii tale cotidiene, observă diferenţa faţă de o rugăciune cu *mâinile goalei* Acum tot cu Cristalul în mâna stângă orientat spre podul palmei încearcă să îţi cobori rugăciunea spusă către lisus din minte, în inimă. Observă diferenţa!

16.2.7 Comunicarea cu alţii

Împreună cu un cunoscut, coleg de grup *Alfa,* faceţi un experiment ţinând câte un Cristal în mână. Pentru început cel care va emite să ţină Cristalul în dreapta orientat cu vârful spre celălalt, iar cel care recepţionează să-1 ţină în stânga cu vârful spre palmă. Relaxaţi-vă, intraţi în *Alfa* şi trimiteţi unul spre celălalt o imagine simplă dar frumoasă: malul mării, o floare, un câmp înflorit, un pârâu curgând peste pietre etc. Schimbaţi rolurile (şi poziţia Cristalelor), după care comparaţi ce s-a transmis şi ce s-a recepţionat de fiecare dată. Veţi

rămâne surprinşi cât de bine corespund imaginile transmise cu cele recepţionate.
Repetaţi exerciţiul până ce merge foarte bine. Acum continuaţi cu etapa a doua, în care ţineţi Cristalul amândoi cu mâna stângă, orientat spre palmă. Repetaţi şi acum până când merge bine. Măriţi distanţa dintre voi! Ea nu intervine în calitatea recepţiei. V-am dat o posibilitate de a putea lua contact între voi pe plan subiectiv interpunând Cristalul - antena de emisie-recepţie cu amplificator încorporat!
Ultima etapă a acestui experiment pe care ţi-1 propun este saltul în Timp, iarăşi ţinând Cristalul în stânga orientat spre palmă. Compară rezultatele obţinute astfel cu cele efectuate (dacă ai încercat aşa ceva până acum) fără Cristal! Nici aici nu există limite!

16.2.8 Diadema atlanţitor

Un mijloc util pentru comunicări în Spaţiu şi Timp este ceea ce se cunoaşte sub numele de diadema atlanţilor, după numele celor de la care se pare că ne-a parvenit din istorie.
Pentru aceasta ai nevoie de o bandă de cupru de cea 4-5 cm lăţime şi o lungime suficientă să-ţi cuprindă capul, în mijloc, fixeaza-i o bucată circulară de argint de cea 30 g (de exemplu, o monedă) folosind un adeziv rapid. Foloseşte o montură tot din tablă de cupru, modelată în formă de degetar în care lipeşte Cristalul de cea 4 cm lungime şi 2 cm diametru cu vârful spre fund, apoi lipeşte fundul degetarului de bucata de argint.
La capetele diademei practică câte un orificiu prin care treci câte o sârmuliţă de cupru, pentru a o putea fixa pe cap. Puneţi-o pe cap, astfel încât Cristalul să fie în dreplul celei de-a VI-a chakre. Pune-te comod în fotoliu, închide ochii, intră în *Alfa* şi *stai pe recepţie.*

Dacă vrei, te poţi *acorda* către o anumită constelaţie sau zonă a cerului. Vei avea imagini tulburătoare, nemaivăzute, imagini transmise de cei cu care *eşti pe recepţie.* Nu uita mantrele de protecţie şi de ajutor!

Cunoaşte-i, întreabă-i despre viaţa lor, transmite-le imagini despre Pământ, Eşti unul dintre cei care comunică prin mijloacele de comunicaţie ale viitorului, folosind unde purtătoare hiperluminice (tahioni?) care sfidează distanţele şi timpul! îmi vine să cred că mijloacele de comunicaţie ale viitorului vor fi foarte apropiate faţă de ceva asemănător, la fel cum transportul viitorului, cred, va fi bazat pe dematerializare şi rematerializare!

16.2.9 *Bagheta magică a Cristalelor*

Procură-ţi două Cristale cu un singur vârf, de 2-3 cm lungime si 0,5-1,5 cm diametru, o ţeava din cupru cu diametrul interior corespunzător diametrului Cristalelor, o fâşie de piele (naturală) lungă de cea 90 cm şi lată de 1,5-2 cm, precum şi un tub cu adeziv universal.

Ţeava de cupru taie-o la o lungime de 30 cm, iar la cele două capete taie cu fierăstrăul pentru metale, câte două fante perpendiculare una pe alta, adânci de cea 2-3 cm (pentru a-i putea lăţi sau îngusta capetele în funcţie de diametrele Cristalelor de care dispui). Cristalele trebuie să aibă vârfurile bine formale, cu suprafeţele clar delimitate. Fixează cele două Cristale la capetele tubului, unul cu vârful spre afară, iar celălalt - cu vârful spre primul. Strânge cu un patent capelele crestate şi lipeşte-le cu un adeziv. Ult ima etapă este înfăşarea tubului de la un capăt la

celălalt cu banda de piele pusă în spirală pe tub şi fixată din loc în loc cu câte o picătură de adeziv.
Este bine ca înainte de confecţionare să purifici Cristalele în sare şi să le porţi lângă corp cea 30 de zile.
Poţi sâ-ţi confecţionezi şi un toc pentru baghetă, din piele sau alt material natural (chiar o bucată de trestie de diametru corespunzător şi închisă la unul din capete).
Pentru folosire: activează-ţi cele două chakre secundare din palme şi ţine bagheta cu baza cristalelor în dreptul chakrei de emisie din mâna dreaptă (la dreptaci). Cealaltă chakră deschide-o spre El pentru a primi Lumină. Energia emisă de chakra palmei drepte este amplificată enorm de mult în lungul tubului şi emeige ca un fascicol deosebit de puternic şi coerent prin Cristalul din vârf.
Să presupunem acum că *motanul ţi s-a întors acasă rănit.* Aşteaptă până adoarme, deoarece nu-mi vine să cred că îl vei convinge să stea culcat liniştit pe perioada cât îl ajuţi! Ţine mâna stângă în poziţia de recepţie Lumină (Energie) iar cu bagheta în palma mâinii drepte fă mişcări circulare orare (în sensul acelor de ceas) cu vârful activ în jurul zonei lezate. Vizualizează în acest timp fascicolul care emerge din baghetă, precum şi efectul său curativ asupra rănii (dezinfectare, hemostază, apoi închidere şi refacere a ţesutului lezat). Totul ia mai puţin timp decât ne ia acum ca să descriem astfel ce ai de făcut! în general vei simţi un fel de furnicătură în dreptul chakrei plexului solar, o senzaţie foarte plăcută. Este semnalul recepţionării energiei de vindecare trimise (la fel se simte şi la activarea oricui, indiferent de distanţă, cu sau fără baghetă), în momentul când nu mai vizualizezi nici un fascicol emergent înseamnă că procesul s-a încheiat.

La fel poţi utiliza bagheta şi în alte cazuri. Astfel, în cazul unei fracturi, după imobilizarea membrului sau a zonei respective, energizeaz-o periodic şi nu vei constata altceva

decât o diminuare a durerilor, alături de o sudare mult mai accelerată!

Pentru cazul în care doreşti şi eliminarea unor energii perverse, lucrează invers.

Ţine bagheta în palma mâinii stângi cu vârful spre chakra de recepţie, iar dreapta orienteaz-o spre Pământ.

Poţi lucra şi *împingând* afară cu Lumină energiile *cenuşii* din corpul respectiv, asemănător cum ţi-am prezentai la înlăturarea durerilor.

În general rezultatele se ameliorează o dată cu practica. Cu cât utilizezi mai mult bagheta, cu atât devine mai eficace.

Acest proces curativ se poate aplica în egală măsură şi plantelor (de apartament sau de grădină).

Mai mult, probabil că modificările meteorologice depind nu doar de câmpurile magnetice din jurul Pământului, ci şi de radiaţiile ce vin din afara lui. Câmpul tău, să-1 numim *biomagnetic,* este legat intim de cel al Pământului. Orientând bagheta în sus spre cer şi imaginându-ţi pe ecranul mental cât mai exact ce doreşti să obţii şi dacă ai o motivaţie puternică poţi chiar avea surpriza să obţii real modificarea meteorologică necesară. Astfel, în cazul unei ploi puternice poţi *cere* oprirea ei şi chiar înseninarea!

Utilizările sunt nenumărate, incredibile şi deosebite, Ţi-am dat doar câteva exemple, restul urmează să Ie găseşti prin experimentările tale. Dar nu uita; nu te juca cu bagheta şi nu încerca să faci rău cuiva! în acest din urmă caz scapi cel mai bine nereuşind acel rău, dar poţi suferi ceea ce se cunoaşte sub numele de *efect de bumerang !*

16.2.10 Câmpul forțelor protectoare a Cristalelor

Procură-ţi mai mulre Cristale mărunte de Cuarţ, patru blocuri de Cuarţ alb microcristalin, ceva mastic sau un alt adeziv rezistent la apă.

Cristalele, care de data asta pot fi şi mici flori de mină, cu diametrul de 3-8 cm, fixează-le într-o scobitură pe care ai făcut-o în blocurile de Cuarţ alb, cu vârful în sus. Repartizează acum aceste blocuri în jurul casei, câte unul pe direcţia celor patru puncte cardinale. Dacă intri în *Alfa* poţi vizualiza energia emisă de ele ca un dom alb de Lumină care îţi înconjoară casa, protejând-o de tot ce are altă culoare decât albul.

Poţi încărca şi armoniza aceste Cristale folosind bagheta descrisă mai sus, dirijând fascicolul de raze (hai să le numim de acum înainte *psionice)* spre fiecare bloc.

Dacă cumva ţi-ai fixat blocurile de protecţie în jurul grădinii, poţi chiar să le programezi (tot cu bagheta) pentru a stimula creşterea plantelor, pentru a le proteja de dăunători etc.

În cazul în care nu dispui de cele de mai sus, poţi de asemenea să-ţi creezi câmpul de forţe protectoare, folosind patru mici Cristale fixate în câte un tubuşor din cupru de diametru şi lungime corespunzătoare şi învelite în piele după modul cunoscut la confecţionarea baghetei. Plasează-le în solul grădinii pe direcţia punctelor cardinale, îngropate până la nivelul cuprului. Mai confecţionează şi al cincilea dispozitiv, pe care să îl îngropi la mijlocul celor patru de dinainte. Peniru a marca locul unde le-ai pus în sol poţi să le înconjuri cu bucăţele de Cuarţ microcristalin albe culese (de exemplu) din albia râurilor de munte.

Ţi se pare că cele de mai sus prezentate la acest capitol referitor la Cristalul de Cuarţ aduc a Magie? în primul rând, ţine cont de

diferenţa între Magia aşa-zisă *albă* şi cea *neagră* care rezidă din sensul utilizării aceleiaşi forţe pe care am numit-o *psionică.* Cred însă că Magia nu este decât numele dat acum unei Ştiinţe încă neexplicate, pe care o studiem momentan numai sub aspectul efectelor sale.

16.2.11 Protectorul personal din Cuarţul cu două vârfuri

După cum ţi-am mai spus, Cristalul de Cuarţ cu două vârfuri este o raritate. Dacă totuşi poţi procura un astfel de Cristal, ai la dispoziţie unul din cele mai puternice mijloace de protecţie individuală împotriva oricărei influenţe malefice (de care din păcate suntem înconjuraţi *din belşug!).*
Purtând permanent asupra ta un astfel de Cristal cu două vârfuri purificat în sare marina şi purtat 30 de zile pentru echilibrarea sa cu vibraţiile tale, el te va înconjura cu un glob de energie protectoare albă, glob care îşi menţine eficacitatea atât timp cât porţi Cristalul.
El funcţionează ca un fel de amplificator individual al forţelor tale mentale de protecţie. Poţi chiar vizualiza această sferă de protecţie dacă te afli în *Alfa.*
Pentru a-l *încărca* este bine ca în timpul celor 30 de zile de armonizare să îi transmiţi în *Alfa* comanda de încărcare cu energie benefică, cu Lumină. Poartă-l în poziţie verticală,

16.2.12 Pendulul cu cadru de precizie

16.3 Radiestezia "subiectivă"

Instrumentul pe care ţi-1 voi descrie are rolul de a creşte precizia oricărui pendul. Confecţionează-ţi un pendul dintr-un Cristal mic de Cuarţ de cea l ,5 cm lungime la care cu un adeziv universal îi fixezi de bază un inel de cupru de care ataşezi un lănţişor tot de cupru de cea 30 cm lungime.

Pentru confecţionarea cadrului de precizie procură-ţi patru tuburi din cupru de 30 cm lungime şi 1,5-2 cm diametru. Ai nevoie şi de două plăci pătrate din lemn (poate fi finisat dinainte pentru a-i da un aspect estetic) cu latura de 10 cm şi grosimea de 2,5. Cu o bormaşină dă câte 4 găuri în dreptul colţurilor până la jumătatea grosimii lemnului, cu diametrul corespunzător ţevilor de cupru. Una dintre plăci găureşte-o în centru, pentru a putea suspenda lănţişorul. Fixează acum tuburile de cupru în orificiile practicate în cele două lemne cu ajutorul unui adeziv universal, obţinând cadrul pentru pendul. Cu un mic dop conic din cupru sau alt material (lemn, masă plastică etc.) fixează lanţul pendulului în placa superioară a cadrului astfel încât el să atârne între tuburile de cupru, iar Cristalul să se găsească la cca l cm de suprafaţa plăcii de bază.
Pendulul astfel confecţionat este deosebit de sensibil, îl poţi folosi în teren (ţinându-1 pe o palmă şi aplicând-o pe cealaltă deasupra pentru stabilitate) sau acasă (de exemplu când lucrezi pe o hartă), punându-ţi doar o palmă deasupra pe cadru, în caz de reacţie pozitivă el va începe să facă o rotaţie de mişcare orară, iar în caz de reacţie negativă, invers. Pentru a folosi în mod optim acest instrument ai nevoie de multă răbdare, cu atât mai mult cu cât eficacitatea lui creşte prin practică.

16.3.1 Noţiuni *de bază*

Probabil că ai deja câteva noţiuni despre radiestezie; tocmai de aceea nu voi intra în detalii.

Radiestezia este o ştiinţă, dar în acelaşi timp şi o artă, folosită de asemenea din cele mai vechi timpuri. Cele mai vechi imagini pe care le avem sunt cele ale *căutătorilor de apă* (fântânarilor). Aceştia erau persoane sensibile care găseau (detectau) pânzele de apă pentru fântâni. Pentru detectarea apei ei foloseau şi folosesc un beţişor din alun, salcie sau alt lemn în formă de „Y" ţinând în mâini cele două capete, iar *baza* oricntând-o înainte. în dreptul surselor de apă senzorul se apleacă în jos. De asemenea se mai lucra şi se lucrează cu pendulul.

Se mai foloseşte un mic dispozitiv numit „ansă", confecţionat dintr-o sârmă de cupru (dar nu obligatoriu) îndoită într-un unghi de aproximativ 35°. Capetele sunt îndoite spre afară în unghi drept şi ascuţite. Ansa se ţine între degetul mijlociu şi cel mare, în poziţie verticală, capetele ascuţite constituind un fel de *ax* de rotaţie. O mişcare a ansei într-o direcţie sau alta faţă de punctul de echilibru se consideră răspuns pozitiv sau negativ, după cum s-a făcut convenţia mentală anterioară. De obicei o deplasare a vârfului ansei spre stânga (dacă este ţinută în mâna dreaptă) se consideră răspuns pozitiv, iar rămânerea ei în poziţie de echilibru (cu vârful orientat înainte) răspuns negativ. Folosind o scală gradată asemănătoare unui raportor, răspunsul poate fi chiar cuantificat.

Este folosită atât în teren pentru detectarea apei, a zăcămintelor, pentru stabilirea câmpurilor energetice, alte localizări etc., cât şi *acasă* penlru lucrul cu harta în detectări localizatoare, evoluţia stării de sănătate a cuiva prezent sau aflai la distanţă, stabilirea prezenţei entităţilor sau influenţelor malefice etc.

Să remarcăm faptul că oricum ne-am învârti în jurul *ansei, pendulului, furcii* etc., cel care sesizează tot tu eşti, *jucăriile* respective nefiind altceva decât o prelungire a percepţiilor tale, un fel de amplificator al unor mişcări musculare insesizabile altfel. „Percepţiile senzitive energetice care se creează la intrarea într-un câmp vibratoriu care interferează câmpul vibratoriu propriu al tehnicului (indus mental de informaţia tematică ordonată) şi îl aduce în starea de nivel vibratoriu de rezonanţă, induce mişcări musculare vibratorii manifestate prin contracţii reflexe involuntare şi inconştiente, care pentru o vizualizare hotărâtă necesită instrumente ajutătoare decodoare şi amplificatoare ale acestor mişcări" (M. Fini). În ultimii ani la noi în ţară s-au înfiinţat şi dezvoltat mai multe şcoli de radiestezie care au obţinut rezultate de prestigiu.

16.3.2 Tehnica folosiri radiesteziei subiective în Autocontrol

Penlru cel care practică *Autocontrolul, radiestezia* poate căpăta o formă specifică deoarece se află mai aproape cu un pas de sursa informaţională. Nu mai ai nevoie de un instrument, de un intermediar, de o extindere a ta. Tocmai de aceea, iată ce-ţi recomand: deasupra ecranului mental, *confecţionează-ţi* un pupitru de comandă. Adică situea?,â-ţi acolo o ansă sau un ac indicator cu poziţia pe valoarea *zero* într-un capăt al scalei, iar la extremitatea cealaltă valoarea 100. Scala *gradeaz-o* apoi între aceste valori.
Nu va trece mult şi vei avea nevoie de o informaţie. De exemplu, în cazul unui ulcer pe care l-ai vizualizat în stomac şi vrei să afli cât de avansat este, fă o convenţie: un stomac perfect sănătos va prezenta valoarea 0% iar un ulcer perforat cu peritonită - 100%

(deci valoarea gradului de perturbare al câmpului energetic). Urmăreşte acul indicator şi vei avea direct valoarea pe care o reprezintă stadiul în care se află organul respectiv.

Cineva te întreabă dacă *un anume ceai, primit de la altcineva este bun sau nu în maladia pe care o are.* Instrumentul acesta ţi-ar putea spune în acest caz, faţă de un caz ipotetic unde eficacitatea ar fi 100%, cât ar fi de eficient ceaiul respectiv. Nu îţi dă însă răspuns în caz de efect negativ. Tocmai de aceea alături de primul *instrument* plasează un al doilea, de tip galvanometru. Aici poziţia de zero a scalei să fie pe mijloc, iar la celelalte două extreme ale scalei să se găsească cifrele+100 şi -100. Cu acest al doilea instrument astfel generat poţi cuantifica atât beneficitatea cât şi maleficitatea cuiva (sau a ceva) faţă de cineva (subiectul tău etalon).

Tot pe pupitrul ataşat ecranului mental poţi să îţi pui şi un contor de 2-3 cifre care să îţi dea anumite numere de care ai nevoie, cum ar fi: care chakră (sau chakre) trebuie activată, câte energizări trebuie efectuate, şi la câte zile interval între ele etc.

Punându-ţi şi două LED-uri: unul roşu şi unul verde, poţi obţine imediat răspunsuri de tipul Da/Nu. De exemplu: Am voie să ajut persoana asta? Verde = Da; Roşu = Nu. *Are entităţi malefice pe ea?* Verde = Da. în acest caz continuă cu întrebarea: *Câte?,* răspunsul îl obţii pe contor, Are influenţe malefice asupra sa (gânduri negative, magie neagră etc.)? Răspunsul îţi vine la fel. Şi exemplele pot continua la nesfârşit. Cauţi pe cineva şi nu ştii unde se găseşte. Proiectează-ţi pe ecranul mental harta ţării şi urmăreşte-o cu *degetul.* Aprinderea LED-ului verde indică prezenţa lui (ei). Schimbă scara hărţii şi continuă până când ai răspunsul cel mai delaliat posibil.

În general, folosind acest *pupitru de control* dotat cu orice ai nevoie (nu uita mantra de ajutor: *„Am tot ce-mi trebuie ca sa fac toi ce vreau şi am lot ce vreau ca să fac tot ce trebuie*"*)* poţi primi orice informaţie obţinută cu ansa radiestezică pe cale *clasică,* ba chiar mai multe!

16.4 Qigong

16.4.1 Noţiuni generate

Deoarece în zilele în care înveţi relaxarea prin *A utocontrol* ai timp destul, voi încerca să-ţi prezint şi exerciţiul *Qigong* (pronunţie: *ţhi cunc)* nu numai pentru relaxare, ci şi pentru fortificarea organismului sau tratarea anumitor maladii. Mai mult, dacă eşti slresat, dacă ai probleme cu intrarea în *Alfa,* prin intermediul exerciţiilor *Qigong* te poţi relaxa mai uşor. *Qigong-ul* face parte din cultura multimilenară chineză Ia fel ca şi principiul *YIN-YANG* sau *acupunctura,* fiind considerată „învăţătura contopirii omului cu cerul".
Traducerea *ad literam - înseamnă: Qi - energie,* gong *-exersare, antrenare* (deci ar fi *antrenarea sau exersarea energiei).* In acest context Qi înseamnă *energie moştenită, depozitată în abdomenul inferior.* Această energie asigură menţinerea vieţii, dar o dată cu trecerea anilor scade încet şi continuu.
În timpul exerciţiilor de *Qigong* efectuăm o reglare a respiraţiei, ne relaxăm complet, ne golim subconştientul, iar apoi ne concentrăm asupra diferitelor părţi ale corpului. Scopul exerciţiului este întărirea corpului şi a spiritului, prevenirea şi tratarea bolilor, prelungirea vieţii. Cu *Qigong-ul* se ocupa chiar şi celebra *Carte de medicină internă a împăratului Galben:* „Atunci simţim Qi-ul

moştenit dacă ne-am eliberat de voinţa şi dorinţele noastre. Dacă cineva este capabil să se scufunde în sine, boala nu îl mai atacă. Să inspirăm esenţa vieţii şi ne vom păstra prospeţimea spiritului şi a muşchilor". *Qigong-ul* are două forme: o formă *statică* şi o formă *dinamică,* în primul caz exerciţiul de respiraţie şi de concentrare spirituală are loc într-o poziţie relaxată a corpului, pe când în al doilea caz i se ataşează şi o mişcare specială -*Taijiaufin-ul. Î*n cele ce urmează îţi voi prezenta doar principiile *Qigong-ului,* urmând ca să te adaptezi în funcţie de necesităţile tale.

16.4.2 *Efectele terapeutice ale*

Exerciţiul de respiraţie are efecte benefice asupra scoarţei cerebrale, a sistemului nervos vegetativ, inimii, sistemului circulator. Influenţează activitatea organelor din cavitatea abdominală, corectează reacţiile maladive şi ne face capabili de a ne coordona activilatea corpului.

Măsurându-se cu un electroencefalograf (EEG) activitatea cerebrală, s-a observat o activare a undelor, dominând cele Alfa, mai ales în zonele frontală şi parietale, aici fiind zona cea mai specializată a creierului, zona conştientei. *Qigong-ul* are efect puternic asupra gândirii şi memoriei, întrucât numărul de respiraţii scade la 4-5/minut, mişcarea muşchilor intercostalî şi a diafragmei creşte de 3-4 ori faţă de o respiraţie normală, în timpul expiraţiei apare o excitare parasimpatică, iar la inspiraţie, una simpatică. Deci cu această respiraţie încetinită armonizăm şi sistemul vegetativ. Consumul de oxigen scade cu 30%, iar cel energetic cu 20%.

Respiraţia profundă are efect asupra organelor din cavitatea abdominală de parcă ar fi masate. Mişcările ample, ritmice ale peretelui abdominal şi ale diafragmei creează în abdomen variaţii

de presiune care intensifică circulaţia sangvină şi peristaltismul intestinal. Ca urmare, creşte apetitul şi se îmbunătăţeşte activitatea renală.

De asemenea se măreşte secreţia de salivă, care la rândul ei ajută digestia. Creşte temperatura şi umiditatea pielii, în urma respiraţiei diminuate se intensifică schimbul de gaze respectiv saturaţia cu oxigen a sângelui, fapt ce activează funcţiile cerebrale şi musculare. Ca urmare a variaţiei de presiune din abdomen se îmbunătăţeşte returul venos, facilitându-se aslfel circulaţia sangvină şi activitatea cardiacă, în plus, prin relaxare scade tensiunea arterială. Din toate acestea rezultă posibilitatea folosirii *Qigong-ului* şi în terapeutică.

Cel mai puternic efect se obţine în cazurile de hipertensiune, afecţiuni ale arterelor coronariene, ulcer gastric, ptoza stomacală, constipaţie, afecţiuni ale aparatului respirator şi neurastenie.

În China *Qigong-ul* este folosit în toate instituţiile în care se aplică *medicina tradiţională* fie ca atare, fie în combinaţie cu alte tehnici ca: *acupunctura, moxibustia, masajul* etc., iar rezultatele sunt remarcabile {80-90% eficacitate). Metoda de tratament prin *Qigong* s-a extins deja şi în alte ţări ca: SUA, Elveţia, URSS,

Medicii care folosesc *Qigong-ul* pot acumula prin exerciţii atâta energie *(waiki)* în corp, încât ei pot ceda o parte din ea pacientului ameliorând astfel dereglările legate de circulaţia energiei în organism. Ca urmare pacientul simte o căldură plăcută în zona afectată, încetează durerea, oboseala trece, iar după tratament se simte fortificat, în China, Japonia, SUA se efectuează şi cercetări legate de *Qigong.* Temele mai importante sunt: influenţarea celulelor canceroase, îmbunătăţirea irigării cu sânge a muşchilor cardiaci, modificarea activităţii electrice a creierului şi prin aceasta îmbunătăţirea auzului şi văzului. Se studiază modificarea

sistemului imunitar, refacerea fracturilor, schimbarea activităţii sexuale sub influenţa *Qigong-ului* etc.

16.4.3 Poziţia corpului

Înainte de a începe exerciţiul *Qigong* este important să găseşti o poziţie corespunzătoare a corpului. Succesul execuţiei depinde de relaxarea completă a muşchilor. Dacă vrei să tratezi boli, localizarea acestora în corp va dicta poziţia pe care o vei adopta.

Poziţia *şezând* - ie aşezi pe scaun, cu picioarele paralele, sprijinite de pământ, fără să se atingă între ele. Mâiniie poţi să le (ii în poală sau pe genunchi. Lăsa-ţi umerii moi, închide gura, limba să-ţi atingă palatinul, zâmbeşte. Poţi executa toate acestea şi şezând turceşte, dacă aşa te relaxezi mai bine. Poziţia *culcat pe spate* - partea de sus a corpului să fie puţin mai ridicată decât cea de jos, picioarele să Ie ţii întinse, la fel şi mâinile (de ambele părţi ale corpului). Restul, ca mai înainte.

Poziţia *culcat lateral*- pui capul pe pernă. Corpul ţine-1 drept, piciorul de jos întinde-1, cel de sus îndoaie-1. Braţul de sus lasă-1 pe pulpă, cel de jos cu palma în sus. Cardiacii să se culce pe dreapta.

Poziţia *in picioare* - stai cu picioarele uşor depărtate şi cu genunchii uşor flexaţi. Umerii lasă-i lejeri, îndoaie coatele astfel încât braţele şi trupul să formeze un cerc mare; mâinile ţine-le într-o poziţie de parcă ai apuca cu ele o minge mică, dar fără a se atinge degetele de la una cu cele de la cealaltă. Zâmbeşte, închide ochii şi gura. Poziţia *în plimbare* - stai liniştit 2-3 minute, apoi păşeşte cu stângul, timp în care corpul şi ambele mâini se înclină spre dreapta. Apoi păşeşte cu dreptul, înclinând corpul şi mâinile spre stânga. Inspiră pe nas, expiră pe gură.

16.4.4 Relaxarea *psihică*

Vei reuşi perfect în *împrospătarea psihică, în reactivarea inconştientului* (şi conştientului) dacă vei putea să ajungi la o stare de calm şi să o menţii un timp. Cu cât este mai profundă această stare de calm, cu atât mai eficace este exerciţiul. In acest timp elimină gândurile din creierul tău. Trebuie să te concentrezi asupra punctului *Dan-Tian,* punct care se află în acest caz la cea 4 degete sub ombilic şi care este *centrul energetic principal al corpului* uman. Nu trebuie să sesizezi influenţele lumii exterioare, corpul sau greutatea proprie. Trebuie să ajungi într-o stare de parcă ai dormi, dar cu păstrarea conştientei. Această stare o poţi alinge în mai multe moduri. Concentrează-te asupra punctului *Dan-Tian* şi alungă-ţi orice alt gând din cap. Concentrează-te asupra respiraţiei, asupra mişcării peretului abdominal. Numără de la 100 la l (cum faci la exerciţiul de *Mind Control).* Poţi să te concentrezi la câteva cuvinte (de exemplu: pronunţă *calm* la inspiraţie şi *relax* la expiraţie). Fii atent la sunetul propriei respiraţii, începătorilor le recomand metoda număratului.

16.4.5 Reglarea respiraţiei

Al treilea principiu fundamental al *Qigong-ului* este respiraţia corespunzătoare. Printr-o antrenare conştientă poţi transforma respiraţia toracică superficială într-una profundă, abdominală. Aceasta se numeşte respiraţia *Dan-Tian.* Ca urmare creşte capacitatea vitală, se intensifică schimbul de gaze şi circulaţia sangvină, iar în urma masajului organelor abdominale se îmbunătăţeşte digestia şi absorbţia alimentelor.

Există mai multe feluri de respiraţie:

1. Respiraţia naturală - inconştientă, slabă, artificială.

2. Respiraţia abdominală - reprezintă 4-5 respiraţii pe minut. In limpul inspiraţiei diafragma coboară, peretele abdominal se bombează; în timpul expiraţiei au loc mişcările în sens invers. Mişcările diafragmei şi ale peretelui abdominal trebuie să aibă amplitudine maximă.

3. Respiraţie inversă - în timpul inspiraţiei diafragma urcă, peretele abdominal intră înăuntru, iar la expiraţie - invers, în acest caz amplitudinea este mai mare decât la respiraţia abdominală.

4. Respiraţia prelungită - vei lungi timpul inspiraţiei sau al expiraţiei.

5. Respiraţia de-a lungul canalelor Du şi Ren - inspiră pe nas prin ridicarea toracelui, în acelaşi timp închipuieşte-ţi că aerul (adică *energia vitală Qi)* coboară de-a lungul liniei mediene a corpului până la ombilic, după care atingând uretra şi intestinul gros se reîntoarce, urcând de-a lungul coloanei vertebrale până la cap şi iese pe nas.

6. Respiraţia latentă - vei încerca să o exersezi după ce ţi-ai însuşit perfect respiraţia abdominală şi cea inversă. După o inspiraţie puternică pe gură suflă uşor (superficial), aerul afară din plămâni.

7. Respiraţia incipientă - o dată cu relaxarea spirituală, cu adâncirea stării de calm, respiraţia se încetineşte într-o asemenea măsură încât devine uşoară, superficială. Se pare că s-a oprit complet, de parcă am respira cu ombilicul, *în acest moment energia moştenită se întinde şi începe să pulseze.* Doar maeştrii *Qigong-ului* sunt capabili să efectueze asemenea forme avansate ale exerciţiului.

Respiraţia abdominală este recomandată celor suferinzi de maladii cardiace şi circulatorii; respiraţia prelungită, celor cu afecţiuni

digestive; inspiraţia pe nas şi expiraţia pe gură, celor cu probleme respiratorii; respiraţia de-a lungul canalelor Du şi Ren, celor cu suferinţe ale sistemului nervos.
Exerciţiul respirator efectuează-1 timp de 10-20 de minute zilnic. Nu forţa executarea un timp mai lung deoarece rişti efecte contrare.

16.4.6 Tipurile de Qigong

În funcţie de efectul dorit, în China există 3 feluri de *Qigong:*
° *Qigong-ul medical,* utilizat în tratamentul maladiilor cronice.
" *Qigong-ul cotidian,* pentru prevenirea îmbolnăvirilor, pentru menţinerea prospeţimii corpului şi a spiritului.
° *Qigong-ul artelor marţiale chineze* (cu ajutorul *Qigong-ului* se dezvoltă forţa musculară).
în cadrul *Qigong-ului medical,* alegerea poziţiei, a tehnicii respiraţiei, precum şi modalitatea de concentrare este determinată de maladia însăşi.
Alegerea poziţiei este dictată de constituţia bolnavului şi de tipul maladiei de care suferă. Cei suferinzi de maladii cronice, cu organismul slăbit, vor face exerciţiul în poziţia culcat, în cazul bolnavilor cu tensiune ridicată şi cu maladii circulatorii, este preferată poziţia şezând. Cardiacii să nu facă niciodată exerciţiul în poziţia culcat pe stânga! In poziţia culcat pe dreapta stomacul se goleşte mai uşor, tocmai de aceea se recomandă această poziţie în cazurile de ulcer gastric, colici, ptoză stomacală. Cei cu suferinţe cronice hepatice vor alege poziţia culcai pe stânga, iar cei suferinzi de bronşită cronică şi astm, poziţia culcat pe spate, în poziţia culcat pe torace, gâtul şi umerii să fie mai sus cu cca 20 cm. Deoarece în toate poziţiile apare o presiune negativă, inspiraţia

devine mai dificilă decât expiraţia, de aceea poziţia aceasta este benefica pentru mişcările respiratorii. Un ajutor suplimentar îl reprezintă inspirarea pe nas şi expirarea pe gură. în cazul îmbunătăţirii situaţiei, în orice maladie cronică se poate alterna poziţia culcat cu cea şezând.

Poziţia în picioare să o efectuezi în aer liber şi numai dacă eşti sănătos sau după ce te-ai vindecat de o boala mai puţin gravă. Nu este permisă efectuarea în picioare a exerciţiului în caz de tensiune ridicată sau prea scăzută, deoarece poţi ameţi şi cădea. Dezavantajul poziţiei în picioare este că relaxarea şi reglarea respiraţiei nu sunt perfecte decât după mult exerciţiu. Exerciţiul în timpul plimbării trebuie să se efectueze de asemenea în aer liber. Acest exerciţiu este recomandai acelora care nu pot sta în picioare sau şezând un timp mai îndelungat.

Concentrarea mentală presupune că în timpul exerciţiului îţi îndrepţi atenţia asupra unui singur punct al corpului tău: punctul *Dan-Tian.* Poţi să te concentrezi şi asupra unui organ. Concentrarea te ajută să atingi mai repede starea de calm absolut, în plus ajută şi numărarea, observarea respiraţiei, ascultarea acesteia, repetarea unor cuvinte etc. Concentrarea forţată poate provoca ameţeli.

Cum poţi şti dacă ai atins starea de calm dorită? în acest caz nu mai auzi zgomotul lumii exterioare, nu mai simţi mişcările, nu ai gânduri, nici stări stresante, corpul este relaxat şi uşor.

Deci te concentrezi asupra punctului *Dan-Tian.* îl vei găsi, în funcţie de maladia pe care o ai, în diferite locuri pe corp. Dacă este vorba de a mări tensiunea arterială, punctul *Dan-Tian* se găseşte între sprâncene sau pe vârful nasului; dacă însă trebuie micşorată, se găseşte în ombilic sau sub acesta la 4 degete. Un punct de concentrare există şi pe coloana vertebrală, exact la orizontala

ombilicului, punct cunoscut de chinezi ca *Poarta Vieţii. Conform medicinii tradiţionale,* de aici izvorăsc căldura şi apa din corp, de aici îşi trage rădăcinile *energia vieţii,* în cazul suferinţelor cronice renale sau a problemelor sexuale, se alege acest punct.

Te poţi concentra şi asupra *Dan-Tian-ului inferior,* care se găseşte în cavitatea abdominală, la 4 degete sub ombilic. Sub efectul acestuia se îmbunătăţeşte circulaţia în organele abdominale, nutriţia şi peristaltismul intestinal. Poţi să le concentrezi şi asupra unui anume organ - în cazul îmbolnăvirii lui. Poţi să masezi pielea din dreptul organului respectiv, după care să te concentrezi din nou asupra lui. Conform medicinii antice chineze, *Qi se află acolo unde se găseşte conştiinţa noastră, iar unde este Qi, acolo se activează circulaţia sangvină.*

In stare de calm muşchii se relaxează, trimit mai puţini stimuli în creier, iar acesta se relaxează şi el. în acest caz pulsul Şi ritmul respiraţiei scad, coboară şi temperatura corpului, se diminuează oboseala, vitalitatea se întăreşte.

Modalitatea de respiraţie o vei alege în funcţie de constituţie şi de boala de care suferi:

• *Respiraţie abdominală ţi toracică* se recomandă în cazul maladiilor cardiace şi circulatorii.

• *Respiraţia dv-a lungul canalelor Du şi Ren* se recomandă în caz de lensiime arterială scăzută, impotenţă, ejaculare precoce, frigiditate, (în caz de tensiune ridicată sau boala Meniere este interzisă această respiraţie).

• *Respiraţia prelungită* are două forme, în primul caz se reţine puţin aerul în plămâni şi se prelungeşte expiraţia. Prin aceasta, se reglează sistemul vegetativ, având efecte pozitive în caz de constipaţie, dereglări nutritive, ulcer gastric. Nu se va efectua în cazul bolilor cardiace şi pulmonare! în celălalt caz inspiraţia este

mai profundă şi mai lungă. După expiraţie se ţine o pauză scurtă, apoi urmează o nouă inspiraţie. Se recomandă în cazul tensiunii scăzute, infecţiilor intestinale cronice, diaree.

• *Inspiraţia pe nas şi expiraţia pe gură* se recomandă în caz de răceală, bronşită acută, astm, bronho-dilataţie, pneumonie.

• *Respiraţia latentă* este un proces inconştient, subtil, rezultat al unui exerciţiu îndelungat.

• *Respiraţia internă.* Cu cât starea de calm este mai profundă, cu atât mai superficială devine respiraţia. Nu mai ai gânduri, nu mai ai conştientă, funcţiile vitale ţi se diminuează la minim.

Aceasta este *rezultatul de vârf al exerciţiilor de respiraţie,* care se poate atinge după cca 3 ani de antrenament intensiv, în timpul antrenamentului, respiraţia încetinită în mod conştient trebuie să devină naturală.

După un timp nu mai trebuie să-ţi concentrezi atenţia asupra respiraţiei, trebuie să uiţi asta, altfel urmând obosirea excesivă a muşchilor respiratori, chiar senzaţia de sufocare. Iar aceasta nu te ajută, ci din contră, te poate chiar îmbolnăvi!

16.4.7 Cum să începi Qigong-ul

Scopul *Qigong-ului* este *atingerea stării de calm absolut,* a cărei consecinţă directă este decuplarea scoarţei cerebrale, fapt ce determină relaxarea spirituală. Este uşor să te concentrezi şi
să ajungi în starea de relaxare. Ai nevoie de o stare de trecere în timpul căreia corpul şi spiritul tău devin corespunzătoare practicării *Exerciţiului Qigong.* în acest timp trebuie să întrcrupi influenţele deranjante ale mediului înconjurător, indiferent dacă faci exerciţiul

în aer liber sau în cameră. Este preferabil să te găseşti întotdeauna în aer curat.

Să nu efectuezi exerciţiul în curent sau cu faţa spre vânt. Decuplează aparatul radio, telefonul, muzica; alege un timp când eşti singur, îmbrăcămintea să fie lejeră, subţire; cureaua prea strânsă şi pantofii - scoate-i. Mai aşteaptă încă 20 de minute, timp în care îţi vei echilibra psihicul; în acest fel va fi mai uşoară concentrarea. Relaxează muşchii, caută poziţia corespunzătoare. Relaxarea să o faci întotdeauna de sus în jos. începe cu muşchii faciali, când vei lua o mimică uşor zâmbitoare. Apoi relaxează-ţi gâtul, umerii, braţele, corpul. Scaunul pe care stai trebuie să aibă înălţimea corespunzătoare gambelor tale. în final relaxează-ţi muşchii abdominali, iar apoi picioarele, închide acum ochii, atinge palatinul cu limba şi începe exerciţiul de respiraţie. Zâmbeşte.

Poţi să ajungi la respiraţia corespunzătoare la fel ca şi în sport, prin antrenament susţinut. Respiraţia în ritmul de 5 *pe minut* o vei efectua doar după multe exerciţii zilnice. Respiraţia trebuie să fie firească, confortabilă şi continuă, să aibă ritmul uniform. Prin inspirarea aerului faci ca *energia Qi* să ajungă în punclul *Dan-Tian;* fiecare inspiraţie se întoarce la locul său originar. Nu-ţi face probleme dacă nu reuşeşti din prima încercare. Fă zilnic exerciţiul de respiraţie timp de 20-30 minute.

Trebuie să exersezi şi în poziţia şezând. Dacă ai terminat exerciţiul de respiraţie mai rămâi puţin timp liniştit, încearcă să ţii departe gândurile. Dacă te concentrezi asupra ombilicului, gândurile perturbatoare dispar de la sine. Dacă nu se întâmplă aşa, ascultă-ţi propria respiraţie, fii atent la mişcările toracelui sau abdomenului. Nu e voie să te cramponezi de numărul ciclurilor respiratorii sau de durata lor. Cu cât încerci să obţii mai repede şi cu eforturi mai mari starea de linişte absolută şi de respiraţie încetinită, cu atât mai

greu vei reuşi. Ca începător nici să nu încerci să obţii asta. Efectul curativ va apare deja în timpul exerciţi i lor.

Nu le ridica imediat după terminarea exerciţiului. Mai rămâi puţin în poziţia în care ai fost. Pune-ţi palma dreapiă pe ombilic, iar stânga peste ea. Maseaza-ţi zona circular de 30 de ori în sensul acelor de ceasornic şi apoi de 30 de ori invers. Abia acum ai terminat exerciţiul. Te mai poţi plimba câteva minute, lucru ce accentuează efectul exerciţiului.

Nu te aştepta la rezultate imediate, nu vei obţine altceva decât efecte secundare nedorite! Rezultatele vor apare la timpul cuvenit, după o perioadă de exerciţii.

16.4.8Senzaţii ce pot să apară la efectuarea exerciţiului

În timpul şi după efectuarea exerciţiului pot apare diferite senzaţii. Cel care efectuează corect exerciţiile descrise, va objine reacţii normale.

In alte ocazii, poate apare o salivare mai intensă decât de obicei, limba lipilă de palatin reprezentând un stimulent permanent pentru glandele salivare.

După terminarea exerciţiului vei simţi capul mai limpede, vei fi mai energic, vor dispare gândurile întunecate. Munca îţi va fi mai eficientă. Vei dormi mai bine, te vei trezi mai odihnit.

În timpul exerciţiului, temperatura corporală poate creşte cu 0,5°C. Dacă te concentrezi asupra ombilicului, vei simţi o încălzire locală. Ulterior, în timpul antrenamentului, această încălzire se va extinde de-a lungul liniei mediane anterioare şi posterioare a corpului, îţi va da o senzaţie de parcă ai fi într-un înveliş cald.

O respiraţie abdominală corespunzătoare ajută mişcările peristaltice ale intestinelor, având drept urmare o sporire a apetitului, în timpul exerciţiului pot apare furnicături de piele, mici contracţii musculare datorate intensificării circulaţiei energiei. De asemenea se intensifică activitatea glandelor endocrine, creşterea părului, a unghiilor etc.

Nu este neapărat necesară sesizarea tuturor acestor fenomene. Unii pol chiar să nu simtă nimic. Nu le da nici o importanţă, deoarece altfel încâlci principiile *Qigong-ului.*

Dacă nu efectuezi în mod corespunzător exerciţiile, pot apare efecte negative. Astfel, datorită concentrării necorespunzătoare pot apare tensiuni intracraniene, dureri de cap, ameţeli etc. în caz de tensiune ridicată, relaxarea musculară incompletă duce la rezultate similare.

Tensiunea în zona toracelui, setea de aer, se datorează forţării respiraţiei rare. De aceea este important ca ritmul rar al respiraţiei să fie atins prin antrenamente astfel încât să devină nalural, fără a mai cere concentrarea atenţiei asupra lui. Dacă efectuezi exerciţiul într-o poziţie incorectă, cu spatele curbat, în stare nervoasă, poţi provoca dureri cardiace, accelerări ale ritmului inimii. Acelaşi efect îl poate avea şi încercarea de a reţine prea mult timp respiraţia. Ca rezultat al forţării respiraţiei abdominale, poale apare o tensiune în zonă şi un schimb insuficient de gaze. Pot apare chiar crampe ale muşchilor respiratorii. Toate acestea se pot evita prin antrenament permanent, fără a forţa nota.

Oamenii cu organismul slăbit de boli, excese alimentare sau sexuale, pot simţi o uscare a gurii şi pot avea contracturi musculare.

Hiperponderalii pot avea temperatură dacă efectuează exerciţiul după o masă copioasă. Dacă însă efectuăm exerciţiul în frig,

îmbrăcaţi prea subţire sau înfometaţi, putem avea frisoane. Forţarea respiraţiei poate provoca micţiuni necontrolate. Dacă asta se întâmplă prea des, este semnul unei slăbiciuni sau al agravării bolii.

Forţarea respiraţiei abdominale poate cauza dureri toracice, respiraţie inegală. Să nu se practice *Qigong* în caz de congestie nazală. Să nu faci exerciţii într-o poziţie incomodă, deoarece astfel vei obosi repede. Poziţia trebuie să fie lejeră. Dacă în timpul exerciţiului apar dureri lombare sau de spate, acestea semnalizează de asemenea o poziţie greşită. Bătrânii, cei cu constituţie slabă, renalii, trebuie să efectueze exerciţiul culcat.

Oamenii nervoşi, iritaţi, ar fi bine să facă exerciţiul plimbându-se. Unii pot să-şi simtă corpul extraordinar de greu sau foarte uşor, eventual pot avea dureri în unele locuri. Toate aceste simptome vor dispărea în mod spontan dacă nu ţinem neapărat să obţinem imediat rezultate remarcabile, în urma respiraţiei forţate pot apare chiar halucinaţii, care însă dispar imediat la încetarea exerciţiului. Dacă nu am mâncat suficient (stomacul să fie 80% plin) va apare o puternică senzaţie de foame; dacă am mâncat prea mult pot apare: diaree, tensiune abdominală, crampe. Reacţiile anormale amintite nu apar în mod logic, dar poţi să eviţi multe neplăceri efectuând *exerciţiile Qigong* conform celor recomandate.

16.4.9 Un *exerciţiu pentru fortificare*

Etapa I (Prima săptămână)

- Poziţia corpului: Poziţie normală şezând (eventual poziţie culcată pe spate pentru cei cu probleme de sănătate).
- Respiraţia; începând cu cea naturală, treptat spre cea parţial adâncă.

- Atingerea calmului: Numără inspiraţiile şi expiraţiile sau urmăreşte-le mental.
- Frecvenţa şi durata: de 3-4 ori pe zi, câte 15-20 de minute.

Cerinţe:

- Poziţia corectă a corpului.
- Respiraţie regulată.
- Eliberarea de factori perturbatori.

Etapa u II-a (săptămânile 2-4)

- **Poziţia** corpului: Normală sau **turcească.**
- Respiraţia: Adâncă, naturală (respiraţie abdominală)
- Alingerea calmului: Urmăreşte ciclurile respiratorii sau concentrează-le asupra punctului *Dan-Tian inferior* (la 4 degete sub ombilic).
- Frecvenţa şi durata: de 3-4 ori pe zi câte 30 de minute.

- Cerinţe:
- Respiraţie profundă, până la diafragmă.

1 Atingerea încă de la început a calmului.

- Antrenamentul devine obişnuinţă.

Etapa a III-a (începând cu săptămâna a cincea)

- Poziţia corpului: Şezând sau stând (ultima pentru cei mai antrenaţi).
- Respiraţia: Ca la etapa a II-a.
- Atingerea calmului: Concentrează-te asupra punctului *Dan-Tian inferior* (la 4 degete sub ombilic).
- Frecvenţa şi durata: de 3-4 ori pe zi câte 30-45 minute.

Cerinţe:

1 Respiraţie regulată, adâncă, rară.

- Calm absolut.

- Efecte benefice remarcabile, motivând antrenamente ulterioare.

O *şedinţă ţie lucru. Exemplu 8* Intrarea *în Templul de Cristal*

În cele ce urmează îţi voi prezenta un exemplu de şedinţă de lucru cu folosirea tehnicilor anexe *Autocontrolului,* în cazul în care nu ai încă un Crislal de Cuarţ, ignoră cele referitoare la el.

Dimineaţa după trezire spală-te (dacă se poate cu apă rece), ia o gură de ceai şi retrage-te într-o cameră liniştită şi cu un mediu ambiant plăcut, dacă e posibil deschide geamul şi diminuează lumina atât cât să-ţi permită citirea fără efort a fişelor.

Aşează-te cât mai comod într-un fotoliu (mai bine dacă se poate orienta spre Nord), sprijină-ţi capul, iar picioarele descălţate, lasă-le pe podea, paralele, distanţate. Nu poziţia ca atare contează, ci confortul!

Dacă te-ai îmbrăcat deja, desfă-ţi cureaua şi orice ţi-ar stânjeni respiraţia. Dacă ai un Crislal ia-1 în mâna stângă cu vârful înspre palmă, iar aceasta aşeaz-o peste palma deschisă a mâinii drepte. (Dacă eşti stângaci, Cristalul îl ţii în dreapta aşezata peste stânga). Pentru accelerarea intrării în *Alfa* poţi să-ţi uneşti cele trei degete în modul cunoscut, ţinând în acelaşi timp şi Cristalul, închide ochii şi fă 5-10 cicluri de respiraţie *Qigong,* pentru aerisirea plămânilor şi pentru prerelaxare.

Mulţumeşte-i Celui de Sus pentru că ţi-a permis şi azi să-ţi deschizi ochii spre o noua zi în care să fii intermediar între El şi cei care I-au cerut ajutorul (prin tine).

în momentul în care te-ai relaxat, spune-ţi: *Număr rar de la 5 (sau 10) la I şi intru în cele mai profunde zone Alfa.*

După activare te găseşti înaintea unui Cristal enorm (nu e obligatoriu), având în faţa ta o uşă mică, deschisă. Nu poţi trece de ea până nu spui de trei ori mantra trinitară: „In numele Tatălui, al Fiului şi al Sfântului Duh. Amin". Abia acum poţi intra. Te găseşti într-o navă enormă, în faţă este o cruce mare, parcă din foc, dar de o culoare şi intensitate nederanjante. Nu uita să mai spui o data mantra trinitarâ! înăuntru sunt două şiruri de scaune, o alee centrală până în faţă, iar scaunele sunt astfel distanţate, încât poţi trece printre ele fără a-i stânjeni pe cei aşezaţi acolo, înire ei îţi vei găsi *Ghizii Spirituali.* Dacă ai ceva de discutat, dacă ai ceva să-I întrebi, poţi să o faci după ce pronunţi mantrele de protecţie şi de ajutor.

„Invoc Lumina, sunt o cale curată şi perfectă. Lumina îmi este călăuză".

„Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ceea ce vreau şi am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie".

„Prin Lumină sunt protejat faţă de orice influenţă, indiferent de tip, mod de acţionare şi direcţie de acţiune".

„Azi mă simt mai bine decât ieri din toate punctele de vedere".

„Tot ce realizez, tot ce creez se face sub îndrumarea, prin voinţa şi în numele Tatălui. Amin".

Acum pune-te în faţa ta, explorează-ţi aura, vizualizează-te, vezi dacă de ieri au apărut cumva modificări. Deschide-ţi palma mâinii stângi a astralului din corpul astral pentru a primi Lumina de la El, iar cu palma mâinii drepte activează-ţi chakrele de la a VII-a spre a I-a, spunând între timp cele şapte rugăminţi din Tatăl nostru, după cum ţi-am arătat deja. mtăreşte-ţi aura tot după modul cunoscut, corectează-ţi problemele existente sau apărute, prin mantra trinitară.

Ia acum pe rând cazurile pe care trebuie să le vizualizezi, având pregătit dinainte creion şi hârtie pentru a nota cele constatate. Stabileşte pentru fiecare persoană ce ai de făcut pentru a-1 ajuta (ce energizări, câte, la ce interval etc.). Toate cele observate, măsurate şi obţinute notează-le neapărat pentru fiecare în parte, altfel vei uita. Abia după ce ai notat tot la o persoană, treci la cealaltă. Poţi măsura de exemplu câtă Lumină mai are din cantitatea ce a primit-o de la El la naştere (în procente) şi cât la sută din ce lipseşte se mai poate recupera. Poţi măsura acestea pe corpul fizic, eteric (vital, energetic), emoţional (astral), mental, cauzal, spiritual şi armie.

Acum, dacă ai mai multe cazuri de ajutat, îţi recomand să ţii fişe individualizate pentru fiecare. Notează pe ele numărul curent al cazului din caietul unde ţii evidenţa: vârsta, sexul, localitatea, numele (când îi ajuţi, le spui pe nume), în 1-2 cuvinte (cu altă culoare) de ce suferă, apoi ce ai de făcut şi în final zilele respective. De exemplu: 30+III+VI+fibrom resorbţie/3, ceea ce înseamnă: 30 de energizări generale, în plus chakra III şi VI, plus resorbţia fibromului uterin, la fiecare 3 zile. Ia pe rând fişele, întredeschide-ţi ochii atât cât ai nevoie pentru ce ai de făcut şi ajută. În funcţie de problemă poţi folosi şi *sugerarea,* spunând: *resorbţie, eliminare, activare, dezactivare, dezintegrare* etc. Poţi *curăţa* artere sau vene înfundate, poţi *gresa* încheieturi blocate, poţi *lega* vase, nervi sau muşchi rupţi sau secţionaţi, poţi *scurta* sau *lungi* muşchi (de exemplu la miopii sau hipermetropii), poţi orice, iar rezultatele încep să apară în l 1/2-2 luni! în general cel pe care îl energizezi simte în zilele respective valuri de căldură, mai rar stare de bulversare (doar a avut încărcătura de energie vitală - de Lumină - foarte scăzută), iar când lucrezi direct asupra unui

nodul, chist, tumoare etc., chiar o uşoară acutizare a durerii (fenomen numit de Bruno Groning; *„durere de vindecare*"*).*

Când ai mai multe cazuri de ajutat în aceeaşi zi, energizarea generală poţi să o faci deodată tuturor, iar mai apoi fiecăruia în parte energizările suplimentare finalizând cu semnul crucii şi mantra trinitară.

Când ai multe cazuri rezervă o altă perioadă a zilei pentru vizualizare, diferită de cea pentru energizări, deoarece ţi se va prelungi prea mult şedinţa, fapt esenţial mai ales când lucrezi foarte de dimineaţa iar după aceea mai trebuie să ajungi şi la serviciu!

Experienţele de plimbări în Spaţiu sau Timp etc. de asemenea să le efectuezi separat, pentru a avea deslul timp la dispoziţie, pentru a nu intra în *criză de timp* şi a nu trebui să înlrerupi experimentul înainte de a-1 termina. Nu pentru că ar fi periculos (în *Yoga* de exemplu: *ieşirea bruscă din meditaţie* poale provoca accidente psihice; nu este cazul în *Autocontrol),* ci pentru că îţi lasă gustul neplăcut al lucrului neterminat lăsat *pe a doua zi,*

Când ai terminat, mulţumeşte-I pentru ajutorul acordat atât ţie cât şi celorlalţi, ieşi din *Templul de Cristal,* reintra în corp şi revino în *Beta,* spunând: „Număr rar de la l la 5, revin în *Beta,* sunt complet treaz, odihnit şi relaxat, mă simt mai bine decât înaintea exerciţiului".

După ce ai revenit în *Beta,* pune-ţi palma mâinii drepte pe zona *Dan-Tiati inferior* (la 4 degete sub ombilic), stânga peste ea şi fă 30 de mişcări de masaj circular în sens orar şi încă 30 în sens invers, pentru energizări.

Ţine cont că cele descrise aici sunt doar un simplu îndrumar, nu considera că *magister dixit* Cu timpul îţi vei găsi propria *Cale,* îţi vei pune la punct un *sistem propriu* de acţiune pe care apoi îl vei

dezvolta treptat pentru obţinerea rezultatelor din ce în ce mai bune pe calea de *a face bine.*

1) Tehnică; procedura sau modalitatea de a face „aşa" sau „altfel".

2) Metodă: procedura sau modalitatea de a rezolva ceva prin mai mulie tehnici, adică de a face ceva „aşa" şi „altfel" (Noia Red.).

Încheiere

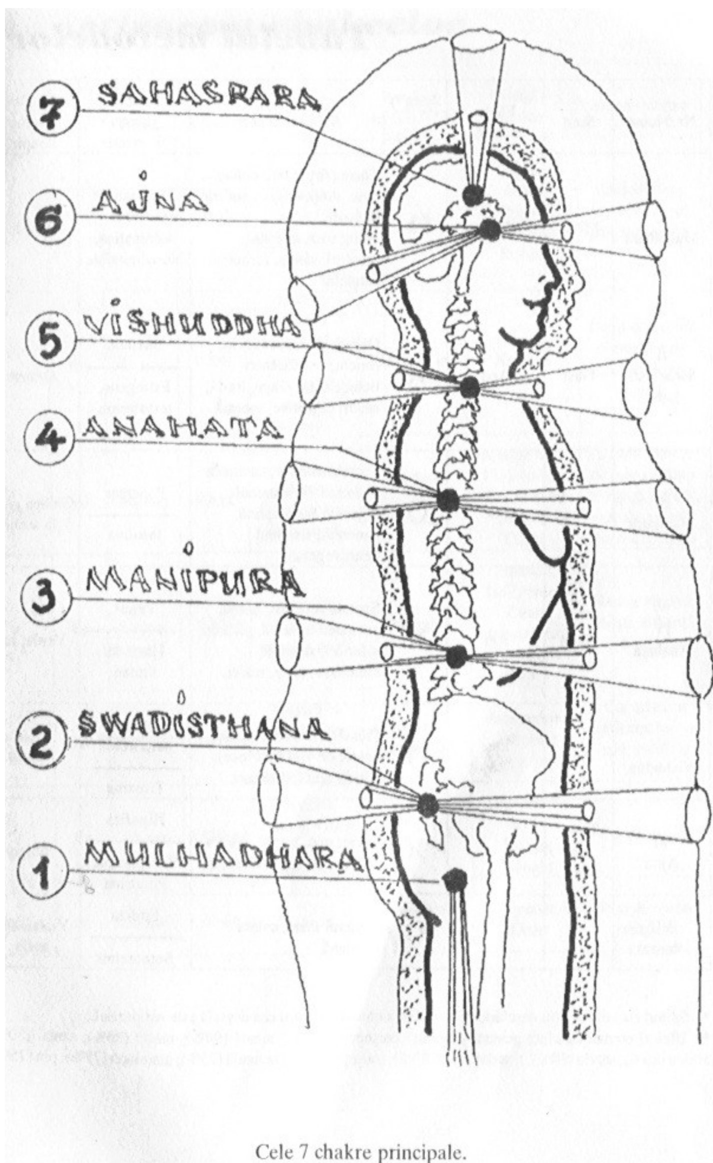
Până aici am încercat să te învăţ câte ceva din câte am avut posibilitatea să cunosc. Tot ce ţi-am prezentat, în *Autocontrolul pas cu pas,* a fost trecut prin filtrul verificărilor personale, iar restul sunt ceea ce se numeşte *comunicări.* Tocmai de aceea poate ai constatat unele mici diferenţe între cele aflate din prima parte şi din a doua. Prima parte a reprezentat nivelul la care am ajuns în 1990-1991, până la data scrierii primului manuscris. Actuala prezentare este la nivelul celor cunoscute de mine în 1998. Nu degeaba prima a primit numele de *Iniţiere,* ea reprezentând într-adevăr acest nivel.

Unele alineate ţi se vor părea *copieri.* Aparent. Nu sunt pe principiul dictonului: *o carte scrisă dintr-o alta reprezintă plagiat, o carte scrisă din cel puţin altele două reprezintă o lucrare ştiinţifică.* Toate cele scrise au fost verificate personal, trecute prin filtrul propriu.

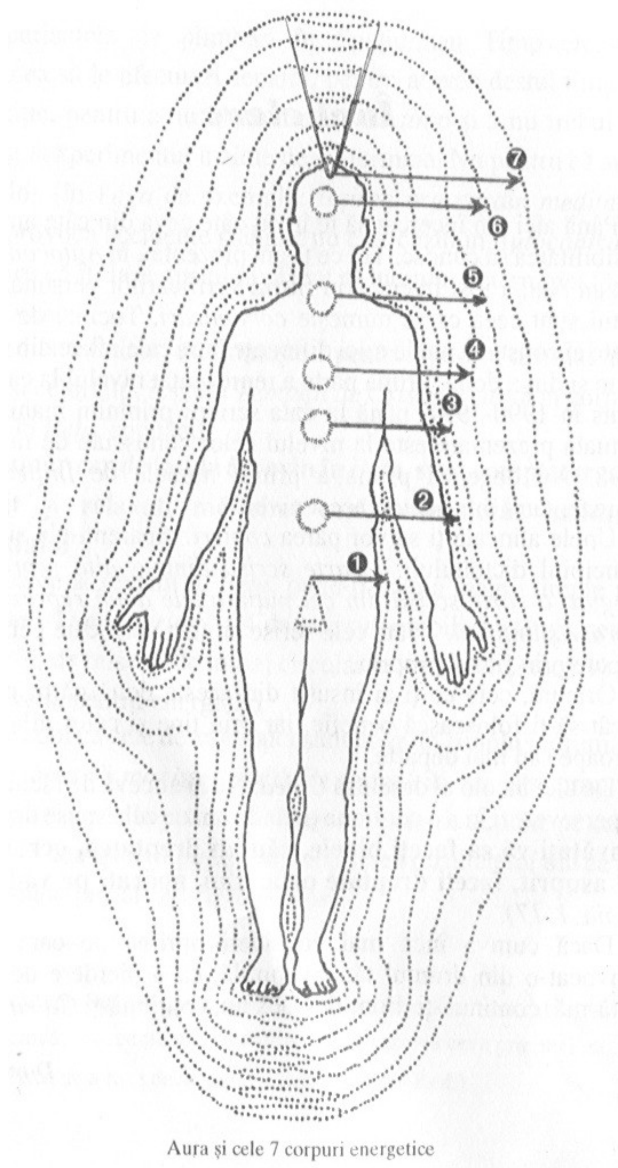
Oricum, cele ce ţi-ai însuşit din acesle două părţi, nu pot decât să-ţi folosească benefic, iar prin tine şi celor aflaţi mai aproape sau mai departe.

De aici încolo ai deschisă *Calea.* Nu ai altceva de făcut decât să perseverezi în a o continua ţinând cont de cele spuse de *Isaia:* „Învăţaţi-vă să faceţi binele, căutaţi dreptatea, ocrotiţi pe cel asuprit, faceţi dreptate orfanului, apăraţi pe văduvă". *(Isaia, I. 17).*

Dacă cumva încă mai consideri oprirea pe care ţi-am provocat-o din drumul tau ca inutilă, ca o pierdere de timp, iartă-mă, continuă-ţi drumul. Dacă nu, continuă-ţi *Calea.*



Cele 7 chakre principale.



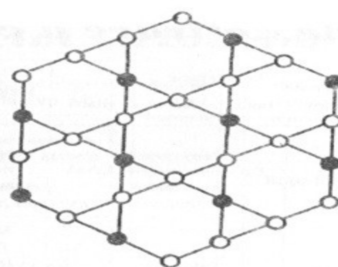
Aura și cele 7 corpuri energetice

Tabelul metodelor de activare a chakrelor

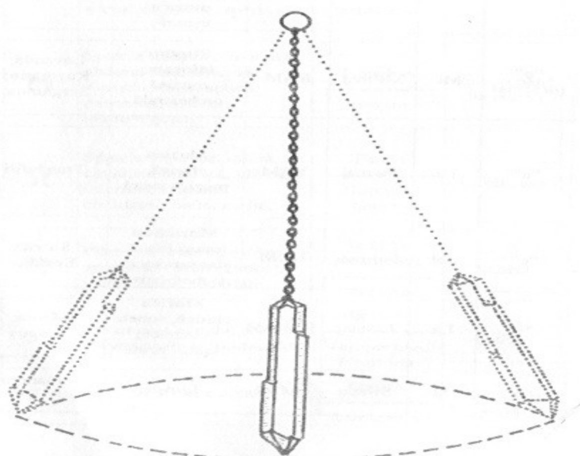
Nr./Nume	Simț	Elem. subord.	Spin(*) ♂ ♀	Subord. în corp	Subord glande/ hormon	Culoare (cromo-terapie)	Fonoterapie: vocală	Fonoterapie: notă	Fonoterapie: acord	Fonoterapie: silabă	Melo-terapie	Aromo-terapie(**)	Cristalo-terapie	Naturo-terapie
I Muladhara	Miros	Pământ	()	Toate părțile tari, coloana, oase, dinți, unghii, ambele picioare. Anus, rect, intestine, prostată, sânge, formarea celulelor.	Suprarenale / Adrenalina, Noradrenalina	Roșu-foc	"u"	Do	Do-maj	LAM	Muzica ritmată; tonuri grave	Cedru; Cuișoare	Agat; Jasp; Granat; Coral-roșu; Rubin	Răsăritul sau apusul soarelui, pământ reavăn
II Swadhist-hana	Gust	Apă	)(	Organe de reproducere, rinichi, vezică, toate lichidele ca: sânge, limfă, sucuri digestive, spermă.	Sexuale / Estrogene, testosteron	Orange	"o" (închis)	Re	Re-maj	VAM	Muzica fluentă (muzică populară germană, muzica ușoară)	Ylang-Ylang	Karneol	Lumina cerului portocaliu de dimineață, apa limpede
III Manipura	Văz	Foc	()	Spatele inferior, cavitatea abdominală, sistemul digestiv, ficat, splină, pancreas, sistemul neurovegetativ.	Pancreas / Insulina	Galben până la auriu	"o" (deschis)	Mi	Mi-maj	RAM	Ritmuri înfocate, muzică orchestrală	Lavanda; Rozmarin; Bergamote	Ochi de tigru; Chihlimbar; Topaz nobil (auriu); Cirină	Lumina soarelui de prânz, câmp de rapiță înflorit, cereale coapte, floarea soarelui
IV Anahata	Pipăit	Aer	)(	Spatele superior, inima, cavitatea toracică, plămâni inferiori, sistemul circulator, piele, mâini.	Timus / Hormon timian	Verde, roz	"a"	Fa	Fa-maj	YAM	Muzica clasică, muzica sacră	Trandafiri	Smarald; Jad (verde); Cuarț trandafiriu; Turmalină (idem)	Natura virgină, pajiște înflorită, cer trandafiriu
V Vishudda	Auz	Eter (Akașa)	()	Plămâni, bronhii, esofag, aparat de vorbire (voce), gâtlej, ceafă, maxilare.	Tiroida, paratiroida / Tiroxina	Azuriu	"e"	Sol	Sol-maj	HAM	Muzica cu tonuri înalte, dansuri sacre și meditative	Salvie; Eucalipt	Acvamarin; Turcoaz; Calcedonie	Cer albastru reflectat într-o apă, valuri la mare
VI Ajna	Toate sim-țurile		)(	Creier mic, urechi, sistem nervos central, frunte, față.	Hipofiza / Vasopresina, Pituitrina	Indigo	"i"	La	La-maj	KSHAM	Muzica clasică, sunete cosmice; tonuri acute	Menta; Iasomia	Lapislazuli; Safir; Indigo; Sodalit	Cer de noapte
VII Sahasrara			()	Creierul mare, calota craniană.	Epifiza / Serotonina	Violet, alb, auriu	"m"	Si	Si-maj	AOM	Liniște	Olibanum; Lotus	Ametist; Cuarț	Pisc de munte înzăpezit

* Spinul este dat pentru deschiderea ventrală a chakrei; pentru cea dorsală este antiparalel.
** Uleiuri eterice cu efect general puternic: cuișoare (100%); mentă (90%); molid (90%); santal (80%); arnica (80%); salvia (80%); trandafiri (75-80%); mușețel (75%); lavandă (75%); maiorana (75%); pin (75%).









Cristalul de cuarț – Structura cristalină.
Bagheta cu cristale de cuarț.
Pendulul cu cristal de cuarț.